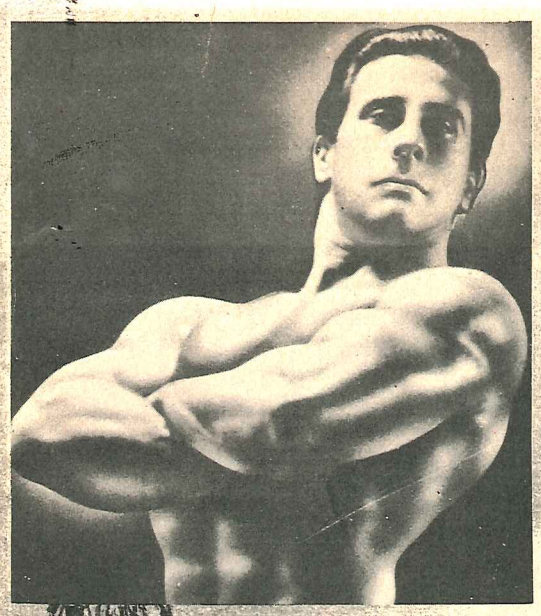
QUATRIEME LEÇON

SELF-DEFENSE

" PAR JOE WEIDER ENTRAINEUR DES CHAMPIONS "

LES SECRETS DE LA " SELF-DEFENSE ", RÉUNIS A PARTIR DE SOURCES CONFIDENTIELLES DU MONDE ENTIER. - CES SECRETS SONT PUBLIÉS ICI POUR LA PREMIÈRE FOIS ! - CES DOUZE LEÇONS VOUS TRANSFORMERONT EN UNE FORCE AVEC LAQUELLE IL FAUT COMPTER.

Copyright by Joe Weider 1964.
Imprimé en Belgique par E. VERCRUYSSE & fils S.P.R.L. - Bruges (3) - Rég. Comm. n° 497



CORRESPONDANCE PERSONNELLE ET PRIVEE

DE JOE WEIDER

«LA SCIENCE DE LA LUTTE»

Ces secrets d'anciens lutteurs peuvent faire de vous en quelques courtes semaines, un combattant de Self-défense

Cher élève :

Vous venez de terminer trois terrifiantes leçons de Self-Défense qui contiennent plus d'informations de combat que vous n'en auriez trouvées dans une librairie pleine de livres. Vous ne pouvez tout retenir à la fois, mais que ceci ne vous effraie pas. Votre esprit est un instrument enregistreur. Tout ce que vous avez lu, étudié et pratiqué s'enregistre automatiquement de soi-même profondément dans votre subconscient, prêt à s'exprimer quand c'est nécessaire.

L'entrainement intense que va vous procurer cette grande leçon sera la production d'une "collection mentale" et vous craindrez oublier certaines choses apprises, mais chaque chose vous reviendra à l'esprit, en une seconde, quand la nécessité se présentera. C'est la même sorte d'entrainement mental qui est donnée aux commandos et à la police secrète, lesquels doivent être continuellement prêts à se défendre des attaques "de vie ou de mort", n'importe ou quand et comment elles arrivent.

Expressément j'ai seulement choisi les offensives et défenses tactiques les plus vitales, les plus efficaces et les plus dévastatrices des grandes méthodes de lutte. Afin de ne pas créer de confusion dans votre esprit si vous êtes attaqué. Des années peuvent passer avant qu'un danger ne se présente soudainement. A ce moment tout votre corps entrera en action à la vitesse de l'éclair. Votre ennemi se retrouvera au sol, complètement inconscient, avant même que vous n'ayez eu le temps de réfléchir. Ceci grâce à votre esprit subconscient entrainé qui entrera en action avant que votre esprit conscient ait pu examiner la situation. Telle est la valeur la plus importante procurée pas l'étude de ce cours scientifique et fouillé de Self-Défense.

Dans la précédente leçon je vous ai expliqué les choses que vous avez besoin de connaître au sujet du plus vieux sport qu'est la boxe. Je vous ai indiqué les méthodes les plus brutales pour abattre n'importe quel boxeur en quelques secondes. Cette fois, je vous apporte encore plus de tactiques vitales d'un autre vieux sport silencieux, des tactiques encore plus brutales et dangereuses... la lutte.

On ne sait exactement à quelle époque la lutte fut inventée mais il est logique d'admettre que les hommes s'aggrippaient l'un à l'autre avant que "la lutte" commence réellement à exister. Nous savons, par les archives historiques, qu'elle est le plus ancien combat sportif de l'homme. Cela est indubitablement dû au fait qu'elle est étroitement en relation avec la lutte pour la vie, non seulement vis-à-vis de bêtes sauvages, mais aussi contre l'agressivité des hommes.

L'évidence de l'existence de la lutte peut être établie par les toutes premières archives de chaque civilisation. D'après les tombes des anciens Pharaons Egyptiens, Carvings prouva que ce sport était déjà très développé à cette époque ancienne. Une figurine en bronze, montrant deux lutteurs en action, fut trouvée dans les ruines d'un temple à Kyafaje, près de Bagdad, qui fut construit il y a plus de 5.000 ans. La lutte était un sport hautement développé dès l'ancienne époque des Grecs et des Romains. De cette très vieille époque Carvings nous montre plus de 1000 poses différentes de lutte et illustre pratiquement tout ce qui existait déjà à ce sujet.

Les plus anciennes formes de lutte ressemblaient plus à notre "catch" moderne ; il y avait de très nombreuses règles, mais de nombreuses vilaines tactiques furent inventées par les combattants. Une des formes populaires de lutte brutale était appliquée chez les Anciens Grecs sous le nom de Pancrace. Dans cette lutte, l'âpreté dominait, et à la fin du combat l'homme à bout était incapable de continuer. Les participants étaient autorisés à agripper, tordre, rompre, frapper, utiliser leurs genoux et coudes, briser les doigts et même étrangler. Les anciens lutteurs grecs utilisaient toutes les armes que la nature leur avait données, les dents exeptées.

Les archives historiques montrent également les diverses formes de lutte qui furent appliquées, il y a des siècles, en Chine, au Japon et aux Indes. En Europe d'autres styles de luttes furent introduits. Il y avait différentes formes de luttes parmi les premiers Indiens d'Amérique. Les différentes manières de lutter adoptées par des gens séparées l'un de l'autre par l'étendue des océans, démontrent d'un manière surprenante combien les prises, les techniques et les tactiques sont essentiellement les mêmes.

Dans cette leçon pleine d'informations, je vous indique toutes les meilleures tactiques de luttes de chacun des systèmes connus de l'homme, depuis les temps anciens jusqu'à présent. Vous apprendrez comment reconnaître quelqu'un qui a suivi un entrainement à la lutte. Vous apprendrez comment vous défendre au mieux contre un lutteur, qu'il soit amateur, professionnel ou un vulgaire batailleur. Vous apprendrez toutes les importantes prises de lutte, la technique et la tactique qui vous aidera à pulvériser le plus rapidement possible l'homme le plus fort. En même temps, je veux vous apprendre les tactiques les plus barbares et les plus efficaces qui ont été développées depuis la naissance de la civilisation.

Ceci est l'une des plus importantes leçons de tout le cours. Donc apprenez-la bien. Elle est la pierre fondamentale d'une forme plus avancée de combat-oriental que vous apprendrez dans les leçons futures. Elle trace le travail de base des tactiques de commandos, de la police secrète et d'autres dures tactiques de bataille de défense que vous apprendrez plus tard. Donnez à cette excitante leçon toute votre attention possible afin que chaque tactique devienne partie intégrante de votre système de défense personnel.

Joe Weider

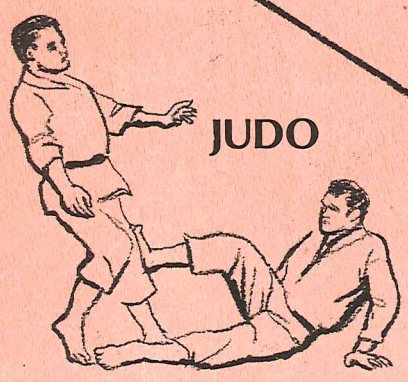
Joe WEIDER,
L'entraineur des champions.

LA LUTTE DANS LE MONDE

Savoir c'est POUVOIR — et c'est pourquoi je désire vous familiariser avec tous les importants styles de luttes existants de par le monde. Chaque époque et chaque région a développé son propre style. Certains de ces styles ont un système complet et sont éventuellement connus sous le nom de leur auteur. Tous ont quelque chose de commun avec la lutte des anciennes méthodes Egyptiennes, Grecques et Romaines, et utilisent les mêmes prises, techniques et tactiques. Cependant, la plupart des systèmes en usage actuellement ont des différences marquées qui ont évoluées avec les années.

Sur cette page se trouvent les systèmes de lutte les plus communément connus actuellement. Il y a des choses de valeur à apprendre de chacun d'eux car elles aideront à faire de vous une puissance de destruction ne craignant personne.

JUDO

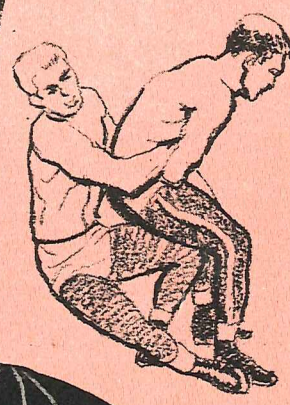


Cette forme de combat défensif d'homme à homme fut développée au Japon. Il découle de l'une des plus anciennes formes de bataille connus ; le Jiu-Jitsu, qui fut importé de Chine pendant la Dynastie de Ming (1368-1644). Chaque village et ville développait son propre style particulier et chaque champion avait sa propre école et ses partisans.

Le Judo moderne, comme il est actuellement pratiqué partout dans le monde, a été inové, en 1882, par le Dr Jigoro Kano. Il créa le mot "Judo" et decrèta le système de lutte à mains nues qui est actuellement reconnu officiellement de par le monde.

L'Ancien Jiu-Jitsu, d'où découle le Judo, était à son origine une forme de défense utilisée par des prêtres paisibles, pour se défendre contre les bandits. Ils ne désiraient pas tuer leurs attaquants et ils développèrent le Jiu-Jitsu uniquement pour les désarmer et les mettre hors état de nuire. Cependant bien vite les guerriers japonais découvrirent que le Jiu-Jitsu était également une formidable arme de combat "offensive" et ils l'estimèrent aussi efficace au combat que les armes d'un guerrier, car par ce système ils pouvaient tuer avec les mains nues l'adversaire. Plus tard vous apprendrez tous les secrets de cette forme destructive de combat.

COMBAT DE COLLÈGE

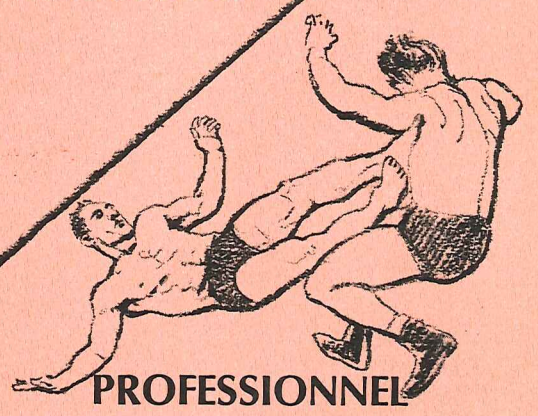


Ici nous avons le combat d'amateur sous sa forme la plus pure. Il suit strictement les règlements olympiques de l'AAU. Les hommes font leur match en rapport avec leur poids (comme en boxe), et sous les yeux attentifs d'arbitres et de juges. Ils sont cotés par "round" et par points selon un tableau officiel de pointage. La victoire dépend entièrement de la manière, de la force, de l'expérience, de la vitesse, de l'endurance, de l'énergie, de l'entrainement, etc... La lutte de collège est un "sport" dans le sens le plus juste du mot.

Ce sport est presque exclusivement pratiqué dans les Collèges et les Universités et attire un grand nombre de jeunes gens. Ils y sont éduqués selon les meilleurs principes de la bonne mentalité d'hommes sportifs, et il est fort improbable que vous soyez attaqué par l'un d'eux. Cependant il y a beaucoup d'intérêt, dans cette forme de lutte et j'en ai extrait les meilleurs points que je vous les exposerai dans les instructions qui suivront.

De plus, je veux vous montrer les manières les plus perfides, les plus mortelles, les plus dévastatrices et destructives de tous les styles de luttes, utilisés par l'homme des temps reculés jusqu'à nos jours. Je fais cela à dessein et délibérément, pour que vous soyez à même de vous défendre de n'importe quelle manière si un sale voyou, ou un maniaque dépravé, vous attrape pour vous maitriser.

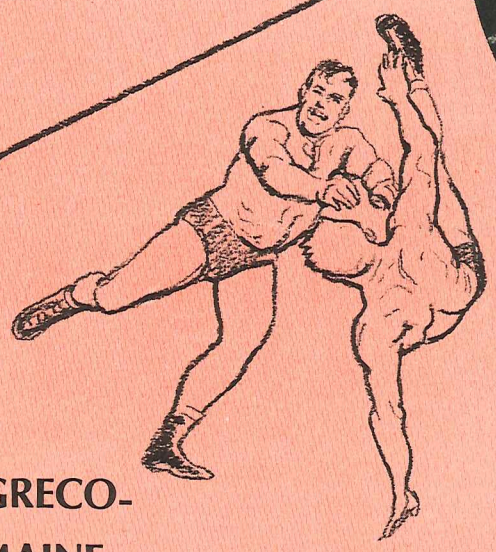
PROFESSIONNEL



Quand un lutteur est payé pour combattre, il devient un "professionnel", en d'autres mots, lutter devient son travail. Il y a eu des professionnels depuis le début des temps. Des archives prouvent que d'Anciens Rois Grecs et Romains engageaient des hommes pour combattre. Cependant de nos jours le lutteur professionnel est un phénomène entièrement nouveau. Ce combat est une forme de divertissement, une attraction dramatique entre le héros et le vilain. Les lutteurs professionnels modernes font du grand spectacle et font un tas de choses que défendent les règlements des Amateurs. Les professionnels Anciens, se battaient réellement, en général c'était un combat au "finish" et fréquemment l'un des deux hommes mourrait. Les Professionnels modernes semblent aussi à moitié mort à chaque combat, mais toujours ils seront à nouveau fin prêts le spectacle hebdomadaire suivant.

Quoi qu'il en soit nous pouvons apprendre beaucoup des Professionnels modernes. Ils sont experts dans la manière de tomber et de se relaxer malgré la pression qu'ils supportent. Ils se tiennent en condition physique optima et suivent un entrainement intensif pour ce rude sport; de ce fait ils sont à même d'encaisser une punition bien plus forte que n'importe quelle personne non-entrainée ne le pourrait. Bien que leur combat soit un spectacle, ils travaillent dur, luttent durement et ont une vie plus dure que ne l'imaginent les gens. La plupart d'entre eux furent amateurs avant de passer professionnels. Les tactiques qu'ils pratiquent les uns et les autres peuvent aisément abattre ou tuer un homme s'ils les appliquaient de toute leur force.

LA GRECO-ROMAINE

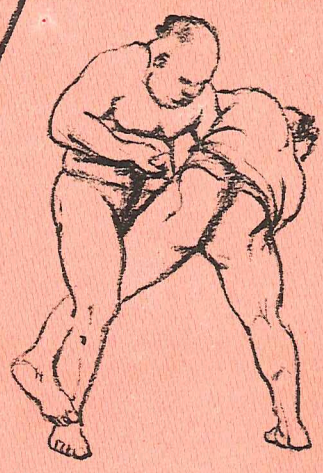


Le peuple français fut le plus important promoteur du style de combat "Greco-Romain". Dans ce système toutes les prises doivent se faire au-dessus de la taille. Ce nom-composé et ce style particulier proviennent d'une combinaison des méthodes de combat des Grecs et des Romains. Il fut introduit en France et dans le reste de l'Europe lors de la conquête Romaine qui laisse son empreinte en Angleterre même.

Ce style de combat limite les droits des combattants, ils ne peuvent en effet, utiliser des prises de bras et ils ne sont pas autorisés à utiliser leurs pieds. Cependant il développe fortement le haut du corps, fortifie et équilibre les bras.

Presque tous les lutteurs professionnels et amateurs entament leurs luttes dans le style Greco-Romaine. Ils s'agrippent l'un l'autre autour du cou avec une main et agrippent un bras (au dessus du coude) avec l'autre main. Ensuite ils tirent et poussent comme les anciens lutteurs Greco-Romains. Ils s'efforcent de renverser leur adversaire par une prise au dessus de la ceinture. Cependant, s'ils ne sont pas observés ou dans un spectacle ils en arrivent bien vite à une sorte de catch.

SUMO

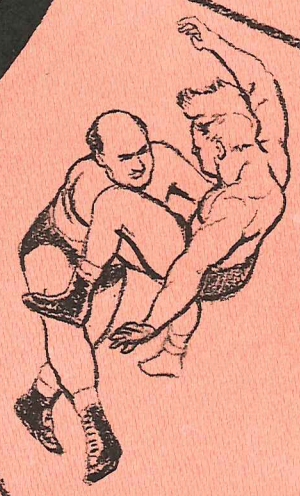


Ceci est la plus ancienne forme de lutte japonaise qui soit connue. A l'origine le Sumo était un combat au finish. Le but était de tuer l'adversaire ou de le forcer à abandonner. Ensuite elle devint une bataille rituelle et éventuellement une cérémonie du type religieux. Des règlements furent établis et les lutteurs devaient en suivre les modalités.

Le lutteur est battu si la moindre partie de son corps, les pieds exceptés, touche le sol ou s'il est balancé en dehors du ring. Quoique ce style de lutte soit pratiqué au Japon depuis des siècles, il n'a jamais causer de tort à qui que ce soit. Cependant il y a certaines choses importantes à apprendre du Sumo et je vous l'expliquerai clairement dans ce cours.

Au Japon, les lutteurs de Sumo développent un culte d'eux-mêmes et ne sont sélectionnés que les hommes les plus forts du pays. Alors commence, l'éducation de ces lutteurs, et quoique le peuple japonais en général soit de petite taille, les lutteurs Sumo mesurent souvent plus de 1,85 m de haut et pèsent plus de 150 Kg.

CATCH-AS-CATCH-CAN



Ce style de lutte prit forme en Angleterre peu après l'invasion Romaine. A l'origine c'était un style libre de lutte dans lequel toutes les parties du corps étaient utilisées et ou tout était permis. Les anciennes populations anglaises aimaient ces rudes combats et inventaient plus de variations du "catch-as-catch-can" que dans toute autre partie du monde. Chaque localité avait sa propre manière de lutter. Parmi les différents styles de "catch-as-catch-can" il y a le Cumberland, le Westmoreland, le Cornwall, le Devon et plusieurs autres, ainsi nommés suivant l'endroit où ils étaient pratiqués.

Primitivement il était une forme de lutte barbare et brutalé, puis le "catch-as-catch-can" fut graduellement réglementé par l'introduction de règles et de règlements. Ainsi l'utilisation des poings, coudes, genoux et pieds fut éliminé. Ensuite, les fractures et les dislocations furent bannies. Par après toutes les formes de strangulations et autres prises dangereuses furent également réglementées. Le but était d'en faire un sport et de démontrer l'importance de la force, la vitesse, l'énergie, l'expérience pour gagner, et non plus d'abattre par des tactiques destructives. Presque toutes les luttes que vous voyez à présent, qu'elles soient d'amateurs ou de professionnels, sont une variante du "catch-as-catch-can".

SOYEZ EN ALERTE

Que vous soyez expert en lutte, ou en toute autre forme de bataille, prenez l'allure de la panthère dans la jungle, soyez toujours sur vos gardes. Quand elle se déplace, ses yeux et oreilles sont grands ouverts et chaque organe sensoriel fonctionne en état d'alerte ; soyez aussi rapide que la panthère. Vous devez constamment être prêt vis-à-vis de ce que peut faire votre assaillant. En fait vous devez être à même d'anticiper ses actions. Cette faculté provient de la combinaison des pratiques mentales et physiques. C'est une qualité instinctive de base que la Nature vous a donnée. Tous les animaux la possède, mais seuls ceux qui vivent à l'état sauvage l'ont très développée. VOUS l'avez aussi, c'est une partie de la "mécanique de survivance" que la nature vous a donnée. Cependant elle s'est amoindrie par des siècles de civilisation. Maintenant vous devez animer vos forces et les éduquer en vous forçant à voir tous les éléments dangereux autour de vous et en vous préparant mentalement et physiquement à prévenir toutes les formes d'attaques concevables.

SOYEZ CALME

La première règle en bataille défensive est de rester calme. Peu importe si un assaillant vous tombe dessus soudainement ; peu importe la sorte de prise qu'il vous fait, ne vous affolez pas. Votre esprit ne pourra plus contrôler votre corps, et sa multitude de muscles, si vos émotions prennent le dessus. Il en est juste de même si vous vous mettez en colère par peur. Analysez la situation aussi vite que possible et faite alors à la vitesse de l'éclair la meilleure chose possible.

REGARDEZ VOTRE ADVERSAIRE DANS LES YEUX

Il y a trois raisons de le faire. L'une est psychologique. Le fait que vous le regardiez droit dans les yeux prouve que vous n'avez pas peur, ce qui troublera même l'homme le plus fort. Le seconde raison est de donner une indication de ce qu'il a l'intention de faire, lorsque ses yeux, et la contraction de son visage tendu, expriment ce qu'il pense. Enfin, pendant qu'il fixe les yeux sur les vôtres, vous pouvez lancer soudainement votre pied ou votre genou.

BOUGEZ SOYEZ MOUVANT

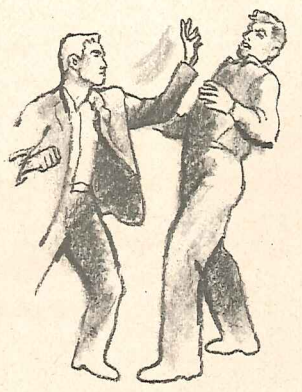
Ne restez pas sur place lors d'une attaque... Balancez le corps d'un côté à l'autre, ou d'avant en arrière si vous attendez l'attaque de votre assaillant. Vous pouvez aussi glisser les pieds, mais de manière à rester toujours bien en équilibre. De tels mouvements mettent votre attaquant en une position telle qu'il ne sait plus comment vous attaquer. Ils le mettent aussi dans l'état d'incertitude quant à prévoir quelle sera votre attaque. Enfin ces mouvements vous permettront d'agir et de vous mouvoir en conséquence et avec plus de rapidité que si vous restez fixe.

CHARGEZ POUR FAIRE TOMBER L'HOMME

Une charge rapide et soudaine peut renverser ou déséquilibrer l'homme le plus grand, si vous le cognez de la tête ou de l'épaule. Pratiquez cette charge contre un lourd sac d'entrainement et ainsi que le montre la gravure. Si vous n'avez pas la possibilité d'utiliser un tel sac, fabriquez en un vous-même en remplissant un sac avec du son (ou autre) et en le pendant au plafond à une poutre ou crochet. Cognez le sous tous les angles, de la tête et de l'épaule et à des distances variées. Imaginez que ce sac est un ennemi vicieux et cognez le avec toute la force dont vous êtes capable.

PRATIQUEZ LES COUPS DANS LE SAC DE SABLE

Dans une bataille défensive de caractère destructif, tout est permis. Vous n'êtes pas dans un ring de combat. Vous devez vous battre pour sauver votre propre vie. Vous pouvez donc utiliser les tactiques de combat les plus dures que vous pouvez imaginer ; enfoncez des coups de coude à toute volée dans les parties par exemple. Pratiquez durement avec chaque coude et dans toutes les directions concevables. Utilisez un sac de sable, un mannequin, ou un sac rempli de son. Essayez de frapper le sac avec vos coudes et avec force.



FEIGNEZ VOS MANŒUVRES... NE LES TELEGRAPHIEZ PAS

Si possible rusez toujours vis-à-vis de votre adversaire. Ne lui laissez jamais deviner ce que vous allez faire. Faites lui croire que vous allez faire une certaine chose et faites une chose entièrement différente. Ne combattez jamais un lutteur sur son propre terrain (c.-à-d. selon sa manière). Par exemple, allez vers lui comme si vous étiez un boxeur, laissez lui supposer que vous allez frapper au moyen de votre poing et, alors, frappez le du pied sur le tibia. Ne donnez jamais deux fois le même coup.

AUTANT QUE POSSIBLE PLACEZ-VOUS DERRIERE VOTRE HOMME

Un adversaire devient beaucoup plus vulnérable si vous pouvez l'attaquer par derrière. La même chose est vraie pour vous. Vous devez donc pratiquer une variété de mouvements "tournants" qui vous permettront de vous trouver en un clin d'œil derrière votre attaquant. La plus importante manœuvre "tournante" est expliquée en détails page 11 de cette leçon. Etudiez la avec soin car elle vous donnera un formidable avantage contre n'importe quel attaquant et spécialement contre un lutteur entrainé.

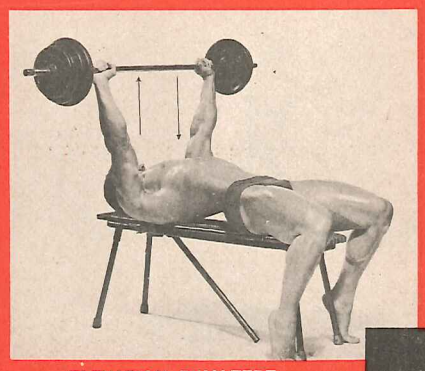
ROULEZ SUR VOUS-MEME AU MOMENT D'UNE CHUTE

Des tests suivis par les parachutistes durant la dernière guerre, prouvent sans aucun doute possible que se laisser rouler en boule, lors d'une chute, est toujours payant. Des parachutistes furent obligés de sauter en avant, en arrière et sur le côté d'un camion roulant vite. Ceux qui se laissaient rouler, au moment de l'atterrissage, à toute vitesse ne furent pas contusionnés. Le même principe est valable en lutte ou tout autre sport de combat. Si vous êtes désarçonné... alors roulez vous en boule lorsque vous tombez.

EVITEZ DE CROISER VOS JAMBES

Quand vous vous battez ou participez à tout autre combat sportif, vous vous préparez a des désagréments si vous croisez une jambe devant l'autre. Dès l'instant où un combattant vous voit faire cela il vous cognera la jambe et vous dégringolerez comme une quille de bowling. La même chose est vrai en boxe, en judo et dans toute autre bataille d'homme à homme. Vous devez garder vos pieds séparés. Vous devez vous mouvoir vers l'avant, l'arrière ou le côté en une action contrôlée. Vous devez toujours rester en parfait équilibre. Vous ne devez jamais être en fausse position sinon une simple poussée vous fera choir.

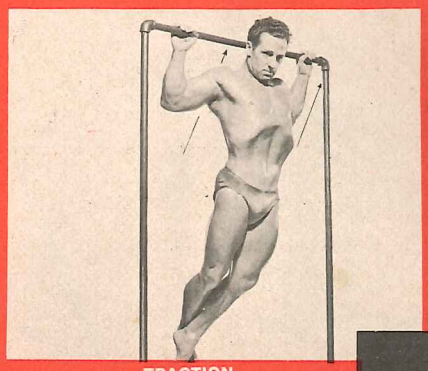
ACQUEREZ UNE RÉELLE PUISSANCE DE FRAPPE DANS VOS MUSCLES DE LUTTE AVEC CES 5 EXERCICES DE BASE



ELEVATION D'HALTERE

Elle donnera à vos bras, épaules et poitrine la puissance de poussée d'un bœuf suffisante pour abattre votre adversaire, pour le pousser loin de vous et elle vous aidera pour des centaines d'autres tactiques destructives. Pour perfectionner votre force de poussée, vous vous couchez sur un banc d'exercices. Vous prenez à deux mains une barre d'haltère lourdement chargée, vous la soulevez et la rabaissez de votre poitrine jusqu'à bras tendus.

VOUS AIDE A REPOUSSER VOTRE ASSAILLANT



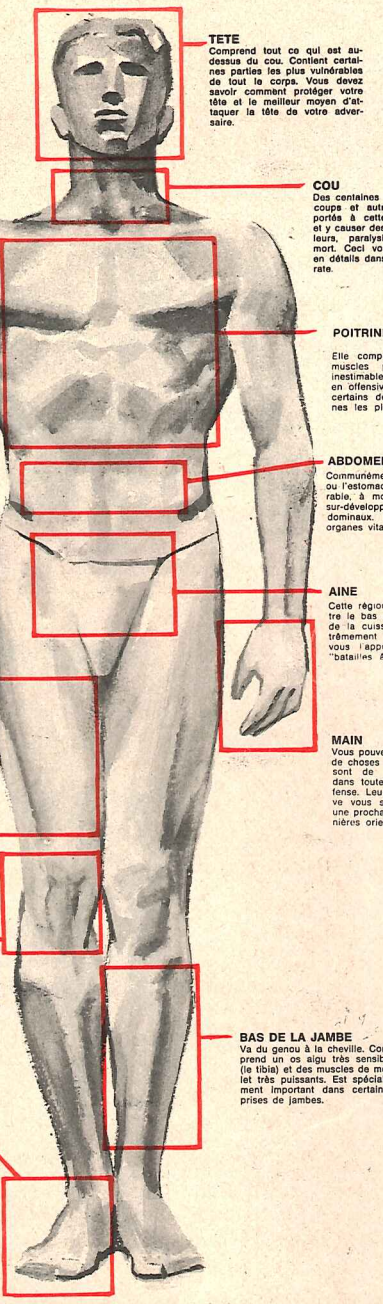
TRACTION A LA BARRE FIXE

Cet exercice vous donnera une formidable force d'écrasement pareille à celle du gorille tueur d'homme. Vous aurez besoin de cette superforce dans vos bras pour maintenir fermement votre adversaire et pour des prises punitives. Prenez la barre à deux mains. Elevez-vous tant que votre menton soit au niveau de la barre, laissez vous ensuite descendre tant que vos bras soient tendus.

VOUS AIDE A SERRER VOTRE ADVERSAIRE

CONNAISSEZ VOTRE CORPS

Considérez votre corps comme une machine de combat supérieure. Chaque partie de cette machine joue un rôle important dans la lutte. Si vous savez comment chaque partie fonctionne et quelle est sa faiblesse ou sa force, vous deviendrez vite un invincible combattant offensif et défensif.



TETE
Comprend tout ce qui est au-dessus du cou. Contient certaines parties les plus vulnérables de tout le corps. Vous devez savoir comment protéger votre tête et le meilleur moyen d'attaquer la tête de votre adversaire.

COU
Des centaines de prises, chocs, coups et autres peuvent être portés à cette partie sensible et y causer des dommages, douleurs, paralysie et même la mort. Ceci vous sera expliqué en détails dans le cours de Karate.

HAUT DE BRAS
Va du coude à l'épaule. Comprend les muscles les plus importants de poussée et de traction. Extrêmement important pour la lutte et tout combat impliquant vos bras.

POITRINE
Elle comporte certains grands muscles puissants qui son inestimables tant en défense qu en offensive. Elle protège aussi certains de vos organes internes les plus vitaux.

AVANT-BRAS
La plupart des muscles agrippant sont localisés là ainsi que les muscles qui font mouvoir vos mains. Cette partie est utilisée comme un levier pour des centaines de prises douloureuses.

ABDOMEN
Communément appelé le ventre ou l'estomac. Région très vulnérable, à moins que vous ayez sur-développé les muscles abdominaux. Il contient certains organes vitaux internes

POIGNET
Ceci est un des points faibles dans le corps humain. Un coup, un hachage, une traction ou une torsion peut causer un mal insupportable et peut rendre inutilisable la main et le bras. La leçon de judo vous expliquera cela en détails.

AINE
Cette région, en dépression entre le bas du ventre et le haut de la cuisse est un point extrêmement sensible ainsi que vous l'apprendrez au chapitre "batailles âpres et sans pitié".

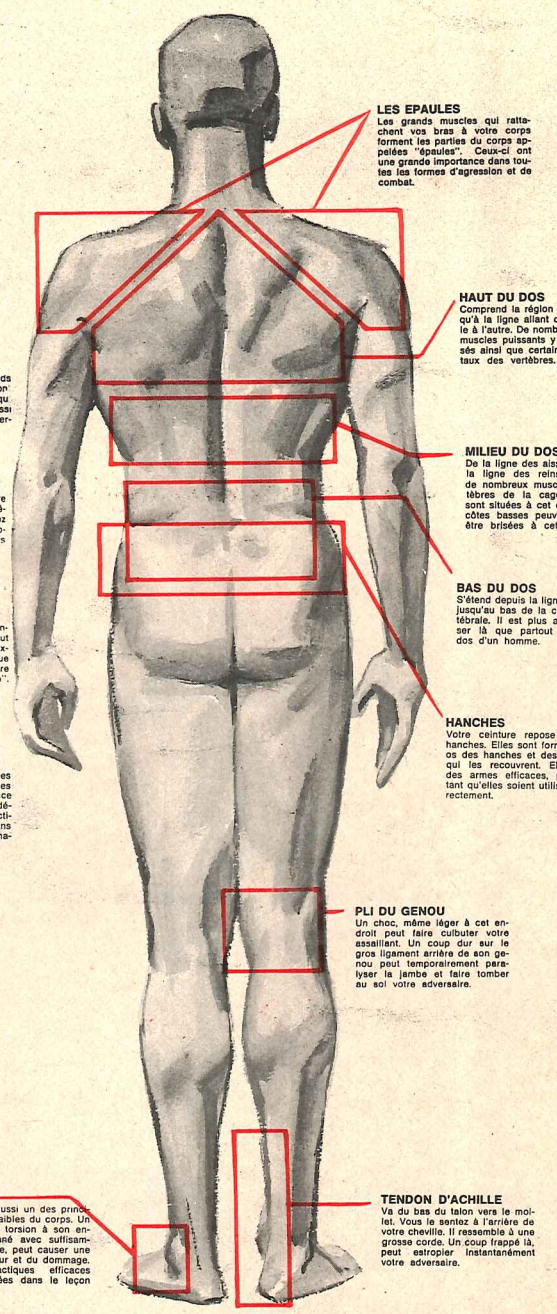
MAIN
Vous pouvez faire des centaines de choses avec les mains. Elles sont de première importance dans toutes les formes de défense. Leur utilisation destructive vous sera démontrée dans une prochaine leçon sur les manières orientales de combat.

CUISSE
Ceci est appelé communément le haut de la jambe. Elle comprend certains des plus grands, des plus gros et plus forts muscles de tout le corps. Ils ont une valeur prédominante en combat de défense.

GENOU
Celui-ci est la jointure entre le haut et le bas de la jambe. Il est une arme dangereuse. Cependant, il est aussi un point faible s'il est cogné par le côté, sous le genou ou dans le pli du genou.

BAS DE LA JAMBE
Va du genou à la cheville. Comprend un os aigu très sensible (le tibia) et des muscles de mollet très puissants. Est spécialement important dans certaines prises de jambes.

PIED
Le pied est plus mortel que le poing ; il comprend le talon, la cheville, le coude du pied et les orteils. Il est très important en lutte et en d'autres formes de durs combats, telle que "La Savate", que vous apprendrez dans les futures leçons. Votre pied peut abattre le plus rude adversaire, mais il peut aussi être aisément endommagé par écrasement, choc, traction ou torsion.



LES EPAULES
Les grands muscles qui rattachent vos bras à votre corps forment les parties du corps appelées "épaules". Ceux-ci ont une grande importance dans toutes les formes d'agression et de combat.

HAUT DU DOS
Comprend la région du cou jusqu'à la ligne allant d'une aisselle à l'autre. De nombreux grands muscles puissants y sont localisés ainsi que certains points vitaux des vertèbres.

MILIEU DU DOS
De la ligne des aisselles jusqu'à la ligne des reins. Comprend de nombreux muscles. Les vertèbres de la cage thoracique sont situées à cet endroit et les côtes basses peuvent aisément être brisées à cette place.

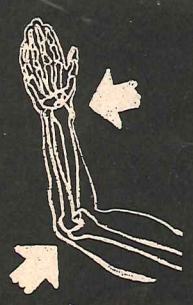
BAS DU DOS
S'étend depuis la ligne des reins jusqu'au bas de la colonne vertébrale. Il est plus aisé de briser là que partout ailleurs le dos d'un homme.

HANCHES
Votre ceinture repose sur les hanches. Elles sont formées des os des hanches et des muscles qui les recouvrent. Elles sont des armes efficaces, pour autant qu'elles soient utilisées correctement.

PLI DU GENOU
Un choc, même léger à cet endroit peut faire culbuter votre assaillant. Un coup dur sur le gros ligament arrière de son genou peut temporairement paralyser la jambe et faire tomber au sol votre adversaire.

CHEVILLE
Celle-ci est aussi un des principaux points faibles du corps. Un coup ou une torsion à son endroit, et donné avec suffisamment de force, peut causer une grande douleur et du dommage. Certaines tactiques efficaces sont expliquées dans le leçon Jiu-Jitsu.

TENDON D'ACHILLE
Va du bas du talon vers le mollet. Vous le sentez à l'arrière de votre cheville. Il ressemble à une grosse corde. Un coup frappé là, peut estropier instantanément votre adversaire.

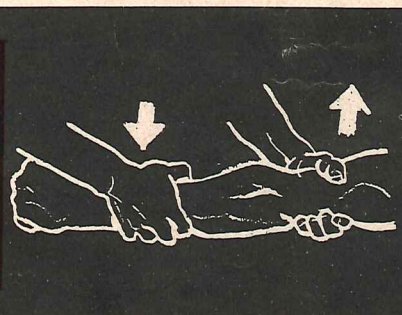


JOINTURES

Pour qu'un mouvement de traction, de froissement ou de torsion puisse se faire, il faut les jointures. Celles-ci sont les points faibles de votre adversaire. Savoir comment vous y attaquer vous donne l'avantage sur un homme 2 fois plus grand et plus fort que vous. Plusieurs méthodes d'attaque des jointures sont expliquées avec le Judo, le Karate et dans les autres cours futurs.

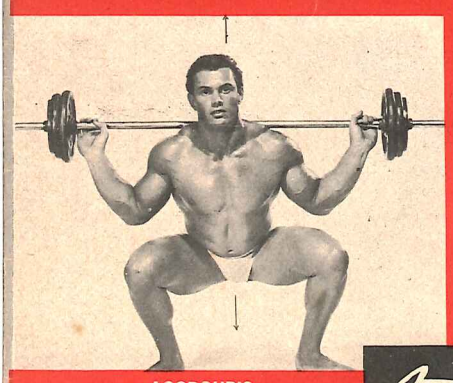
LIGAMENTS

Les ligaments relient les os entre eux. Vous pouvez rendre vos ligaments plus durs que vos os en suivant l'entrainement donné dans ce cours. Je vous ai déjà exposé des tactiques d'attaque pour léser les ligaments, mais je vous en aprendrez de plus dévastatrices dans les futures leçons. Vous apprendrez comment abattre le gars le plus fort en appliquant une pression, ou un coup, sur le ligament adéquat.



PUISSANCE DE LEVIER

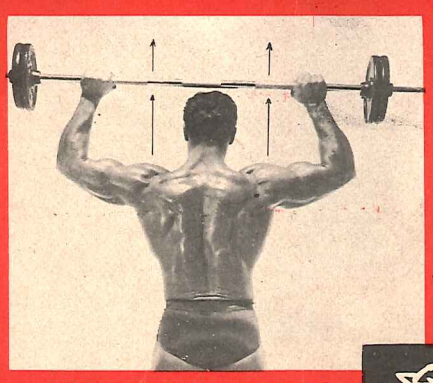
En pratiquant le mouvement
lèvier comme le montre l'ima
vous pouvez déployer une fo
d'éléphant. Dans cette leçon,
d'autres qui suivront, je v
montrerai certaines tactiques
levier qui doubleront votre ca
cité destructive et qui vous p
mettront de battre le plus r
batailleur en quelques sec
des. La plupart des prises
nitives en Jiu-Jitsu, Judo, L
et autres formes de combat
coulent du mouvement du lev



ACCROUPIS AVEC HALTERES

Cet exercice vous donnera la détente d'un kangourou dans les jambes, il vous aidera à balancer un voyou de 100 Kilos par dessus votre épaule ou de l'envoyer promener dans les airs par une terrible détente des jambes. Prenez une barre chargée lourdement et posez là dans la nuque et sur les épaules. Ensuite accroupissez vous jusqu'à ce que vos cuisses soient parallèles au sol. Les talons doivent toucher le sol. Ensuite relevez-vous jusqu'à jambes tendues. Recommencez jusqu'à fatigue.

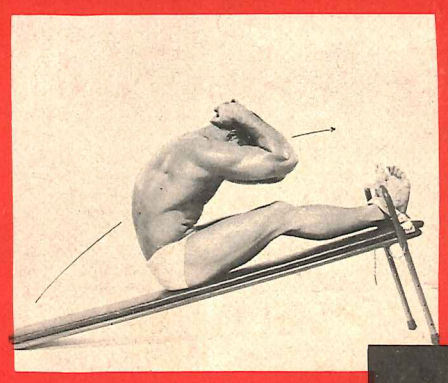
FACILITE LE LANCER DE L'ADVERSAIRE PAR-DESSUS L'EPAULE



ELEVATION D'HALTERE DEPUIS L'ARRIERE DE LA TETE

Cet exercice est important pour vous donner dans les bras une puissance égale à celle d'un gorille. Elle vous aidera à flanquer d'une simple poussée un homme la face contre terre ou de le soulever au-dessus de la tête avant de l'aplatir au sol. Prenez une barre bien chargée et tenez les bras tendus au-dessus de la tête. Ensuite rabaissez la barre jusqu'à la nuque en bandant les bras, relevez la de nouveau. Continuez ainsi jusqu'à fatigue.

AIDE A BALANCER FACILE MENT VOTRE ASSAILLANT AU-DESSUS DE LA TETE



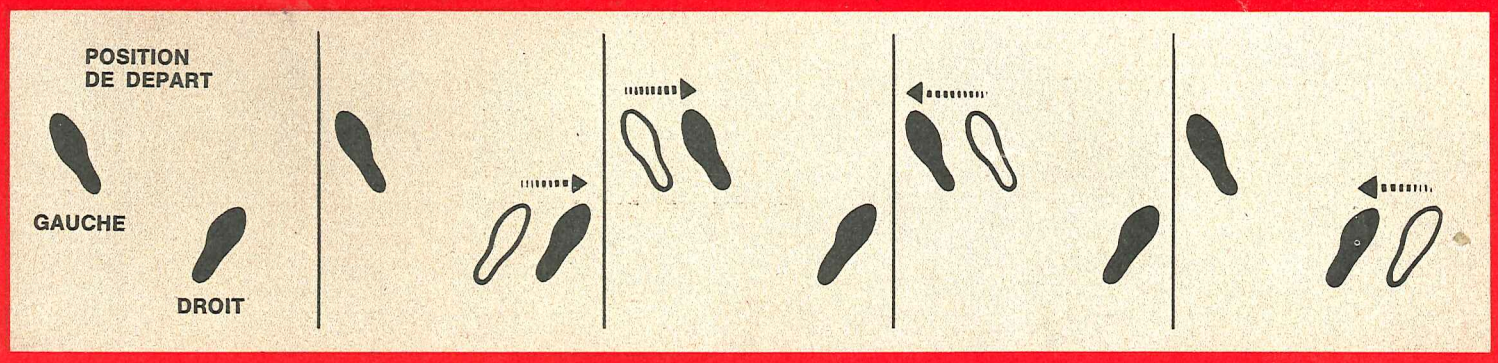
ASSIS-COUCHE

Cet exercice est formidable pour vous construire des muscles d'acier afin de protéger votre abdomen. Si vous poussez la tête de votre assaillant vers le bas et que vous lui lanciez en même temps votre genou dans la face, la plus grande partie de la puissance de cette tactique défensive provient des muscles abdominaux. Couchez-vous tout le long sur le dos et placez vos mains derrière la tête. Redressez le tronc le plus en avant possible et revenez à votre position de départ. Continuez jusqu'à fatigue.

VOUS AIDE A BALAN VOTRE ASSAILLANT AU-DESSUS DE VOUS

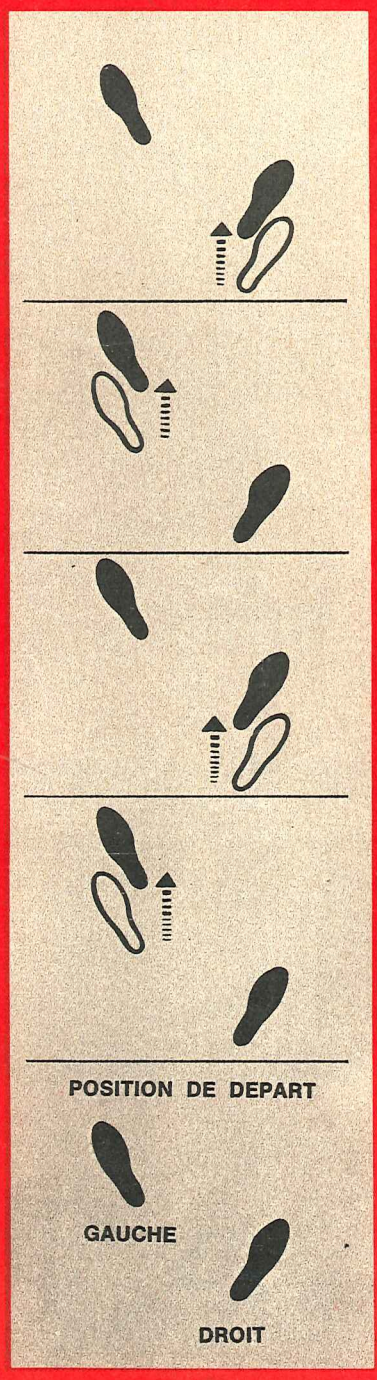
PRENEZ EXEMPLE SUR LES EXPERTS - EN TRAVAIL DE PIEDS

Les combattants expérimentés savent qu'un bon travail de pieds fait la différence entre un lutteur rapide et puissant et un "vas-y comme je te pousse". Vous devez être capable de vous mouvoir en avant, en arrière et sur le côté, avec rapidité et facilité. Vos pieds doivent être assez séparés pour avoir l'un et l'autre une bonne assise bien ferme au sol. Votre pied gauche un peu plus en avant que le droit vous donne une bonne base de face. Vous devez glisser vos pieds, un peu à la fois, vers le point où vous voulez vous rendre. Vous ne devez jamais croiser vos pieds.



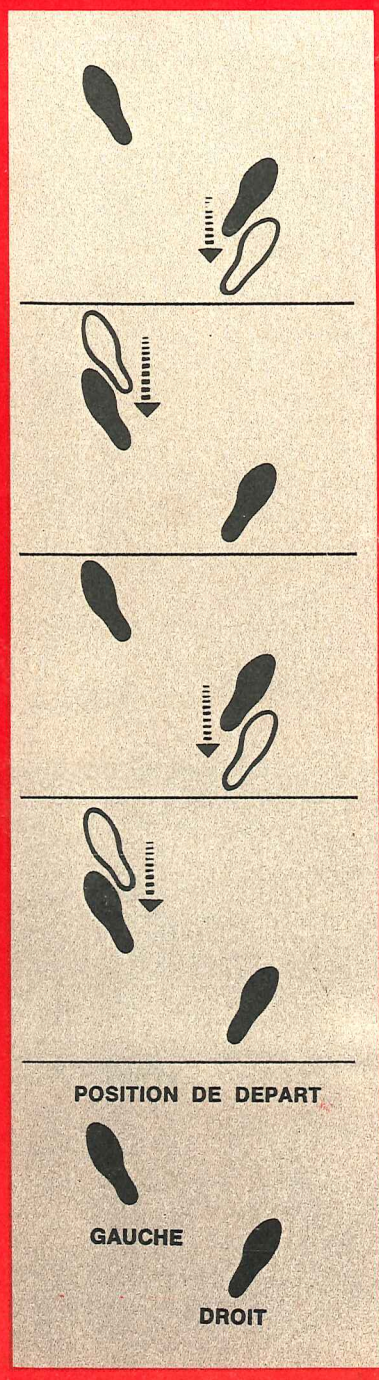
LE MOUVEMENT DEPLACEMENT DE COTE

1) Tenez vos pieds dans la position de départ du schema : le pied gauche glissé en avant du droit, environ à 25 cm l'un de l'autre - 2) Glissez votre pied droit 15 cm environ vers la droite - 3) Glissez votre pied gauche d'environ 15 cm vers la droite. Ceci vous ramène de nouveau à votre position de départ - 4) Glissez votre pied gauche de 15 cm vers la gauche - 5) Glissez votre pied droit 15 cm vers la gauche. Ceci vous ramène à nouveau à votre 1ère position de départ.



ATTAQUE (CHARGE AGGRESSIVE)

1) Démarrez en position de départ - 2) Avancez votre pied gauche vers l'avant - 3) Avancez, de la même distance votre pied droit. Vos deux pieds étant à nouveau en position de départ - 4) Avancez le pied gauche en avant - 5) Avancez d'une même distance votre pied droit. Vos deux pieds sont à nouveau à la position de départ.

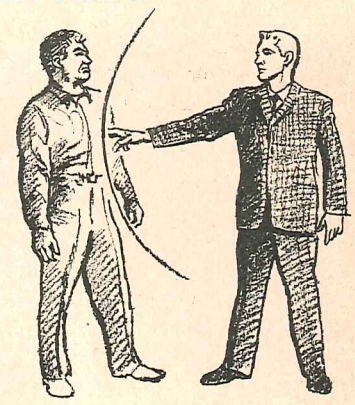


RECUL (PAS EN ARRIERE)

1) Reprenez la position de départ - 2) Reculez votre pied gauche vers l'arrière - 3) Reculez de même distance vers l'arrière votre pied droit. Les deux pieds de nouveau en position de départ - 4) Reculez à nouveau vers l'arrière le pied gauche - 5) Reculez ensuite le pied droit. Les 2 pieds sont de nouveau en position de départ.

TENEZ VOTRE ASSAILLANT A DISTANCE DU BRAS TENDU

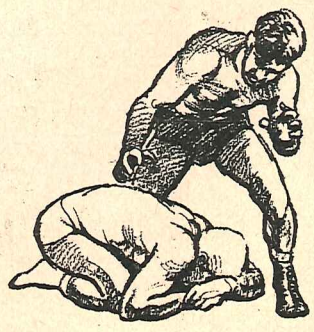
Quand vous combattez un lutteur, tachez de le tenir éloigné de vous de la longueur du bras tendu. Etendez votre bras et repoussez l'adversaire. Ne le laissez pas approcher assez que pour qu'il vous agrippe. S'il désire aller vers vous, il doit charger ou se lancer et cela vous donne un avantage. En fait vous pouvez utiliser ces quelques instants contre lui-même en pratiquant l'une ou l'autre prise de Judo, avant qu'il ne vous touche.



SE RELEVER DU SOL

Si vous avez été cogné et renversé, en tombant roulez sur vous-même pour éviter que votre assaillant ne vous tombe dessus ou ne vous donne un mauvais coup. Dés que vous êtes hors de sa portée, redressez-vous rapidement. Vous devez garder la position accroupie, appuyez vous légèrement, vers l'avant, une main sur le sol et l'autre sur la cuisse. Cela vous permettra de sauter dans n'importe quelle direction ou de vous propulser vers votre assaillant à la vitesse d'un train express.

PRENEZ CETTE POSITION AU SOL

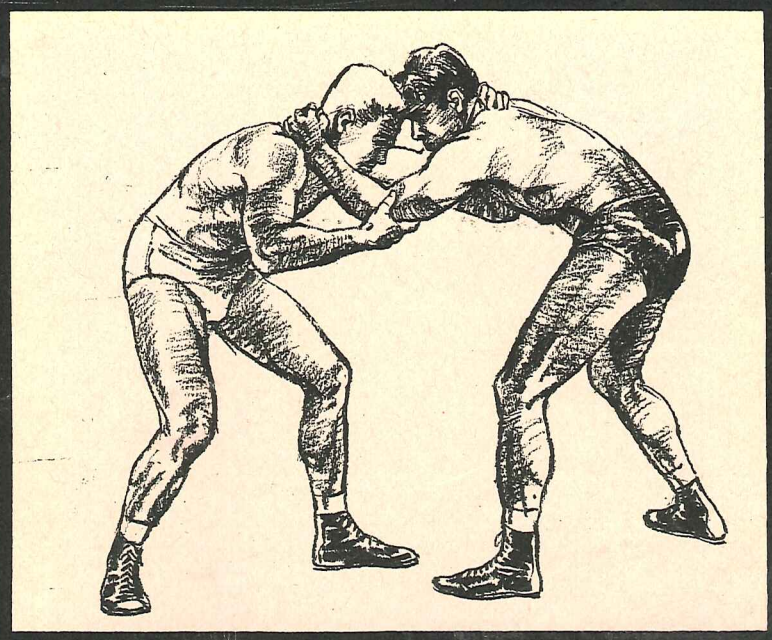


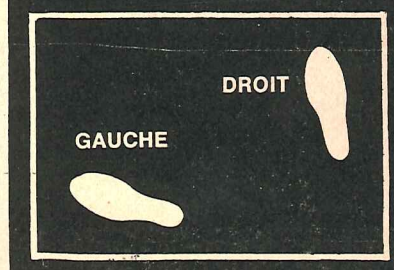
Si vous combattez un lutteur en combat régulier et que vous avez été culbuté au sol et qu'il poursuit son avantage ; la meilleure solution est de vous rouler en boule comme le montre le schema. Vous devez avoir les jambes repliées sur elles-mêmes au sol, la poitrine appuyée sur les cuisses, vos coudes pointées vers l'extérieur de chaque côté du corps et vos mains fermement appuyées au sol. Cela laisse très peu de possibilités de prises à votre adversaire. Cependant, en combat de lutte brutale, vous n'avez pas d'intérêt à rester dans cette position qui permet à votre attaquant de vous donner des coups avec les pieds.

APPRENEZ CES POSITIONS DE BASE EN LUTTE

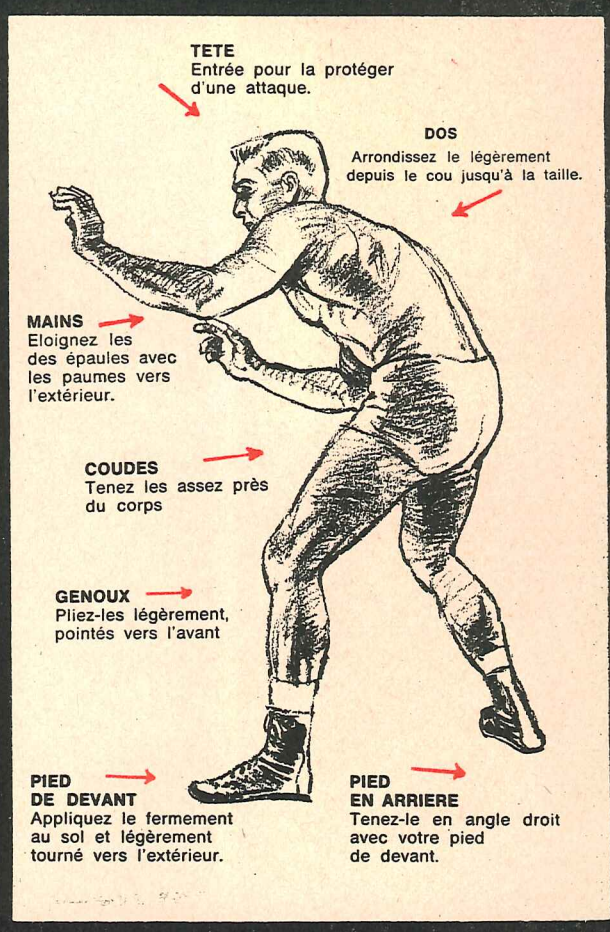
L'équilibre est la notion la plus importante dans les positions de base en lutte. Vous devez garder tout votre corps, des pieds à la tête, en parfait équilibre. Vous devez être capable de vous mouvoir à la vitesse de l'éclair, que ce soit en avant, en arrière ou sur les côtés. Vos mains doivent être à même d'agripper votre adversaire ou de le contrer dans son assaut. Vous devez avoir la meilleure position de défense et d'attaque en même temps. Etudiez attentivement et suivez exactement tous les diagrammes et instructions de cette page

POSITION DE DEPART
Quand deux lutteurs sont face à face sur le ring, ils prennent la position de départ et puis se dirigent l'un vers l'autre. S'ils ne voient pas une ouverture, ils s'agrippent l'un l'autre comme le montre la gravure. La main accrochée au cou de l'adversaire on lui tient le bras gauche juste au dessus du coude avec la main droite. Il fait de même. Cela vous amènera à être en contact relatif l'un et l'autre. Dans cette attitude vous tirez, vous poussez et vous feintez, cherchant toujours à le disposer pour une prise ou une culbute. En combat défensif, vous n'êtes ni si correct ni si sportif : vous devez démarrer de la même manière, mais vous devez chercher à l'abattre et a en finir en appliquant à votre attaquant les tactiques les plus dévastatrices possibles. Eloignez vos jambes ainsi que vos pieds d'une prise de mains de votre assaillant, en raidissant vos jambes et en bandant le corps à la taille. S'il veut agripper vos jambes, ou essayer de vous cogner avec l'un de ses pieds, attrapez-le pour l'étendre à terre.





POSITION DE BASE DES PIEDS
Tenez vous avec les pieds écartés de 25 cm. Glissez votre pied gauche d'environ 15 cm vers l'arrière en le tournant légèrement vers l'extérieur. Tournez un peu votre pied droit pour faire un angle droit avec le pied gauche. Tenez vos deux pieds fermement appliqués au sol. Dans cette position vous devez essayer d'obtenir la position exacte en fonction de votre grandeur et poids.



POSITION PERSONNELLE DE LUTTE
La plupart des lutteurs appliquent la position de base décrite ci-dessus, mais certains emploient des modifications personnelles. Ceci est particulièrement vrai parmi les lutteurs professionnels. Ceux-là tiennent leurs bras très haut, largement ouverts, les tenant apparemment écartés pour une attaque. Cependant ils ne font cela que pour y attirer leur adversaire et puis lancent, à la vitesse de la lumière, leurs prises ou les coups. Une position de départ personnalisée n'est possible qu'après une longue expérience de la lutte. C'est pourquoi, jamais deux lutteurs ne se tiennent de la même manière bien que la position de base soit fondamentalément la même.

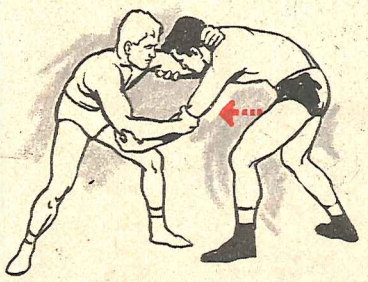
VUE DE FACE
Les deux pieds sont fermement au sol, écartés de 25 cm. Le pied gauche est légèrement en arrière du droit et tourné vers l'extérieur. Le pied droit est légèrement vers l'extérieur. Les genoux sont un peu pliés, le tronc est penché vers l'avant, les deux bras sont pliés, les mains sont tenues à hauteur de la poitrine mais la main gauche est plus en avant que la droite, enfin le cou est rentré.

VUE DE COTE
Vos coudes doivent être tenus sur les côtés, vos paumes dirigées vers l'avant et les doigts serrés. Vos mains doivent se trouver en avant du corps. Votre tête doit être rentrée et votre dos légèrement arrondi. Tous les muscles de votre corps doivent être en alerte mais non tendus. Ayez un partenaire qui vous aide à prendre la position comme le montrent les illustrations.

PRATIQUEZ CES HUIT

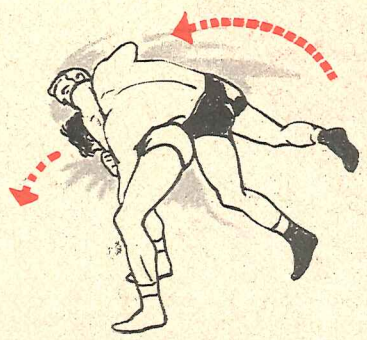
PRISE DE TETE

Ceci est l'une des prises des plus efficace qui soit. Par la pratique vous pouvez acquérir assez de force de serrage pour faire hurler le gars dur et éventuellement le faire s'évanouir. Mais c'est aussi l'une des prises des plus faciles à faire. Elle peut être réalisée en partant de la position de départ montrée page 7 où vous êtes tête contre tête avec votre adversaire. Glissez simplement votre bras autour de sa tête et agrippez votre main droite avec la gauche, puis serrez lui la tête entre votre bras droit et votre côté gauche. Tendez tous vos muscles et exercez toute la pression possible contre sa tête. Tournez alors légèrement vers la droite en tenant votre corps contre lui, afin que son estomac soit sur votre hanche gauche. Continuez à vous pencher pour que ses pieds quittent le sol, lancez le au sol et tombez sur lui tout en maintenant votre prise de tête.

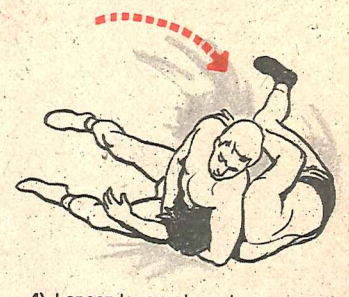


1) Accrochez votre bras droit autour de sa tête, au dessus de l'oreille, poussez lui la tête vers le bas et vers votre côté.

2) Tournez votre main droite avec la main gauche et appuyez votre avant bras gauche sur sa figure.



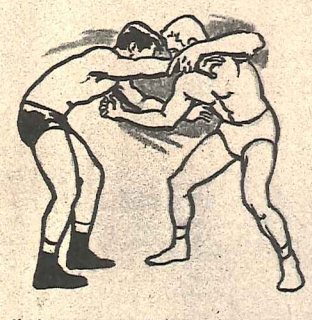
3) Tournez le corps vers la droite et soulevez votre adversaire de votre côté gauche tant que ses pieds quittent le sol.



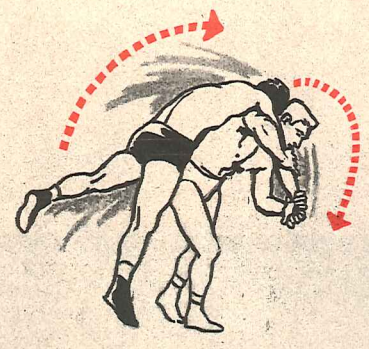
4) Lancez-le sur le sol, appuyez tout votre poids sur sa poitrine et tordez lui la tête.

VOL PLANE

Voici un des lancés des plus dévastateurs qui soient. Si vous pouvez attraper votre adversaire à l'improviste ou en déséquilibre, vous pouvez littéralement le lancer, par dessus de votre tête, sur le dos. Attrapez-lui le poignet droit avec une main, poussez-le en arrière avec votre autre main, tournez lui le dos, amenez son bras droit au-dessus de votre épaule droite, penchez vous en avant, laissez vous tomber sur le genou gauche, et tirez son bras de toute force. Si en même temps vous soulevez votre dos il passera pas-dessus comme un oiseau. Vous devez maintenir son poignet droit pour le tirer, vers le bas, aussi fort que vous le pouvez. Vous augmenterez ainsi l'impact avec lequel il cognera le sol ce qui permet un contrôle sur lui quand il atterrit.

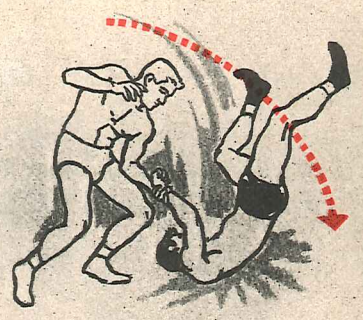


1) Attrapez son poignet droit avec l'une de vos mains. Donnez lui une poussée en arrière.



2) Tournez lui le dos et passez son bras droit au-dessus de votre épaule droite aussi loin que vous le pouvez.

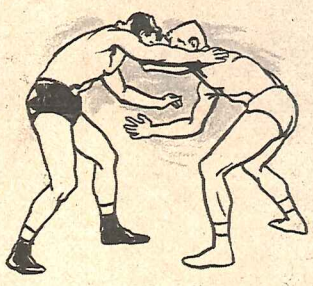
3) Continuez à tirer sur son bras droit pendant que vous tombez sur le genou gauche en soulevant votre dos.



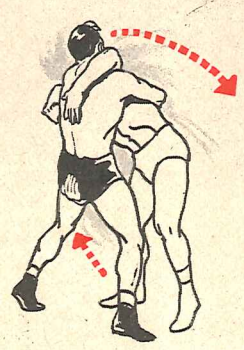
4) Quand il vole au-dessus de votre tête, tirez son bras droit vers le bas et applatissez-le au sol.

SOULEVEZ-LE ET FLANQUEZ-LE A TERRE

Voici un excellent contrage contre une "étreinte d'ours" ou un "serrage de tête". Il suffit de passer le bras dans l'entre-jambe de votre attaquant pour le soulever et le lancer à terre. Pour que cela soit possible, glissez votre main droite entre ses jambes et accrochez son "bas du dos". Ensuite vous passez votre bras gauche au dessus de son épaule droite. Vous l'attirez vers vous et vous soulevez fortement de votre bras gauche sans que ses pieds quittent la terre, vous le flanquez alors le dos au sol. Mais pour cela il faut que ses jambes se balancent dans le vide et dans le sens des aiguilles d'une montre afin que le milieu de son corps pivote sur le côté dans votre main droite, ce qui augmente la force avec laquelle vous le projeterez au sol.

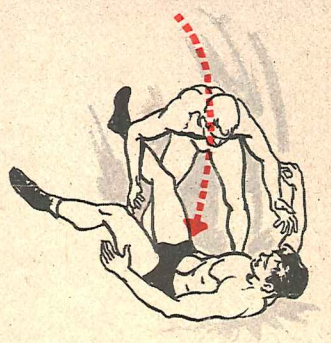


1) Votre assaillant se meut vers vous et tend les bras autour de votre corps pour vous faire une "étreinte d'ours".



2) Glissez votre bras droit entre ses jambes et atteignez lui le dos aussi haut que possible avec la main droite. Passez votre bras gauche au-dessus de son épaule droite.

3) Attirez votre adversaire contre vous, soulevez fortement votre bras droit et lancez-lui les jambes en l'air vers votre droite.

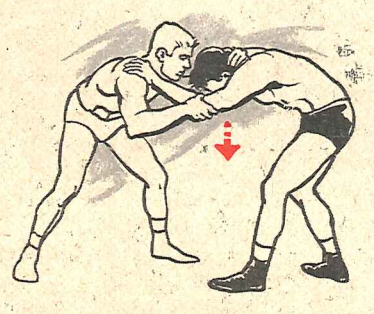


4) Quand ses jambes atteignent la hauteur de votre épaule, lancez-lui la tête et le dos vers le sol.

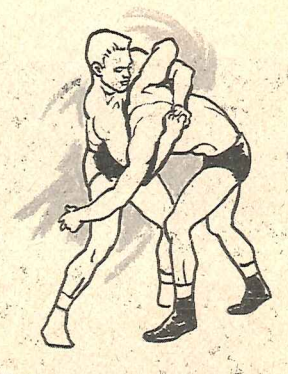
SERRAGE DES DEUX BRAS

Par cette prise vous pouvez briser le cou d'un homme ou lui disloquer les épaules. C'est le renversement du fameux Full Nelson appelé d'ailleurs le Renversement Full Nelson. De telles prises sont illégales, car la puissance de levier derrière la tête est si forte qu'il y a danger de briser le cou de l'homme. Vous pouvez exercer de très fortes pressions, sur le cou de votre assaillant, par la prise des 2 bras en poussant avec votre corps sa tête vers le bas.

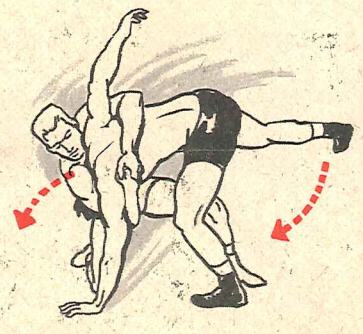
Pour imposer cette prise à votre adversaire, vous bondissez, vous poussez sa tête vers le bas, vous glissez vos deux bras au-dessus de sa tête, en dessous de ses bras et au dessus du dos. Joignez alors vos deux mains et pressez fortement votre corps sur sa tête et vers le bas. Pour l'amener à terre, vous vous tournez vers votre droite et vous vous agenouillez vers le sol. A ce moment, vous le forcez à tomber sur son arrière train ou sur le dos et puis vous exercez une formidable pression sur son cou.



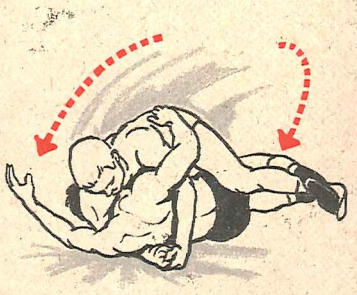
1) Quand votre adversaire vient vers vous, bondissez, placez vos deux mains sur sa tête et poussez la vers le bas.



2) Glissez vos bras au-dessus de sa tête, en dessous de ses bras et derrière son dos, et joignez fortement vos mains.



3) Pressez votre corps contre sa tête, tournez vous vers la droite et agenouillez-vous.

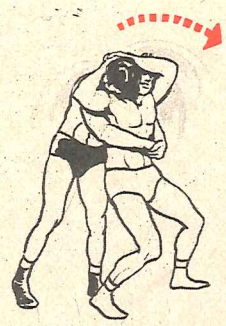


4) Forcez votre adversaire à tomber au sol et pendant qu'il lève les bras, appuyez sur sa tête vers le bas pour l'immobiliser.

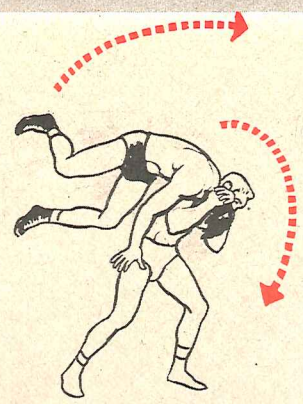
PRISES DE CULBATAGE

BALANCEZ L'HOMME AU-DESSUS DE VOTRE TETE

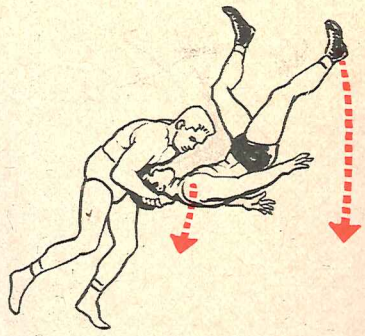
Si on est assez stupide pour vous attaquer par derrière, utilisez cette prise surprise. Votre attaquant sera balancé comme un projectile guidé et atterrira sur le dos 3 mètres plus loin. Ceci est le plus terrifiant contrage à une attaque par derrière. Peut-être votre attaquant vous aggrippera-t-il de derrière, les deux bras autour de votre poitrine, visant à vous serrer, à vous étouffer au moyen d'une "étreinte d'ours", ou bien, il essayera de vous étrangler. Joignez vos mains autour de sa nuque, penchez-vous vers l'avant et tirez fort, vers le bas, avec les deux bras. En même temps vous devez arrondir le dos, et attirer votre assaillant au-dessus de votre tête pour le projeter au sol sur le dos. Vous devez continuer à tirer vers le bas avec vos mains aussi longtemps et aussi fort que possible, pour qu'il soit bien projeté au sol.



1) Votre attaquant vous agrippe par derrière et serre ses bras autour de votre poitrine. Vous agrafez vivement les deux mains derrière son cou.



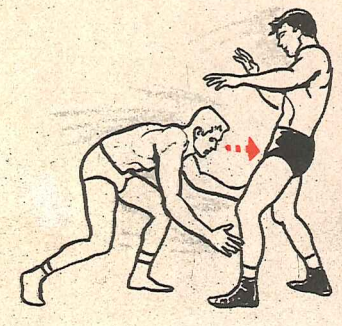
2) Vous vous penchez vers l'avant, tirant fort de vos deux bras en le soulevant par dessus votre épaule.



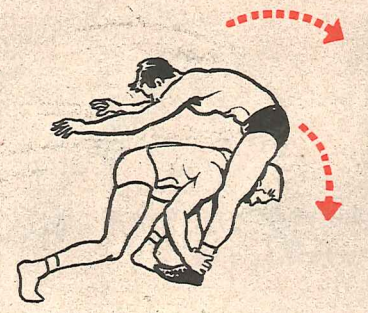
3) Quand votre assaillant est élevé vous arrondissez le dos et vous tirez plus fort avec vos bras, afin de le lancer au sol sur le dos par dessus vous.

PLONGEONS VERS LES DEUX JAMBES DE L'ADVERSAIRE POUR LE BASCULER

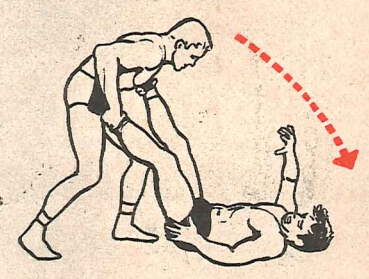
Ceci est l'une des plus simples et des plus efficaces méthodes pour projeter au sol un attaquant. Peu importe qu'il soit grand ou petit, vous l'enverrez s'écraser au sol, à plat sur le dos. Faites simplement un rapide plongeon vers ses jambes, agrippez-le aux chevilles et tirez. En même temps vous poussez votre tête dans son bas-ventre ou entre ses jambes. La traction sur ses chevilles, combinée avec le coup poussant de votre tête dans son bas ventre — ou de vos épaules — sur ses cuisses — le basculeront vers l'arrière aussi fort qu'un coup de bélier. Vous devez continuer à tirer sur ses chevilles pour soulever ses pieds et vous essayez ainsi de le basculer vers l'arrière.



1) Laissez supposer que vous allez faire quelque chose d'autre et, alors, soudainement faites un plongeon vers ses chevilles.



2) Agrippez ses chevilles avec vos mains et plongez votre tête dans son bas-ventre ou entre ses jambes.



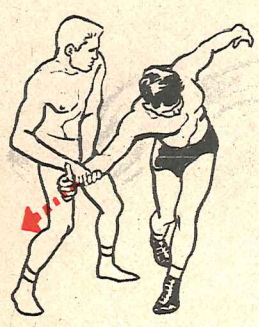
3) Quand il chutera en arrière, continuez à tirer sur ses chevilles et essayez de le faire atterrir sur l'arrière de la tête.

CLEF DU BRAS "DEMI-NELSON"

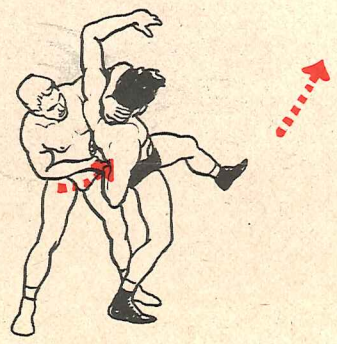
Ceci est une prise de premier ordre. Par cette prise il est facile de casser un bras d'homme ou de lui déboiter l'épaule.

Si votre assaillant vient vers vous, agrippez lui le poignet droit des deux mains et faites le pivoter vers votre droite. En même temps, faites un pas vers la gauche pour vous trouver derrière lui. Soulevez sa main droite jusqu'au milieu de son dos.

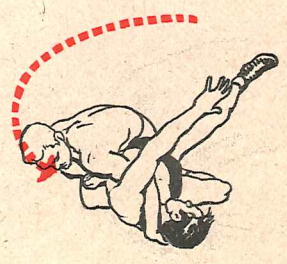
Ceci est la "clef du bras" bien connue. Si vous poussez fort, vous pouvez lui déboiter l'épaule. La police utilise fréquemment cette clef quand elle désire emmener au commissariat un gars coriace. Lachez maintenant votre main gauche et glissez la sous son bras gauche et dans la nuque. Telle est le clef "Demi-Nelson". Dès ce moment il est facile de forcer votre homme à se plaquer au sol. Si vous étiez un lutteur de compétition, vous auriez dès lors vaincu votre homme. Mais dans un combat de vie ou de mort, vous devez broyer la figure de votre assaillant pour l'abattre sans pitié.



1) Agrippez lui le poignet droit de vos deux mains.



2) Faites pivoter votre adversaire vers votre droite, faites un pas vers la gauche et soulevez son bras jusqu'au milieu du dos.

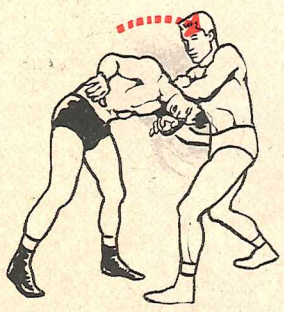


3) Lachez votre main gauche, glissez-la sous le bras gauche de votre adversaire et derrière sa tête, et projetez-le, face en avant vers le sol.

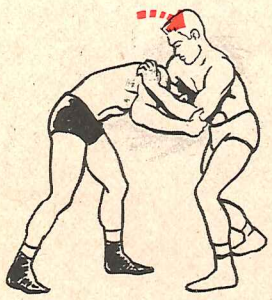
PRISE DE TETE JAPONAISE

Ceci est la plus atroce prise jamais inventée par l'homme. Dès que vous l'avez appliquée à un adversaire il devient impuissant. Un simple principe de levier vous permet d'exercer une insupportable pression et de disloquer ou casser la machoire de votre adversaire.

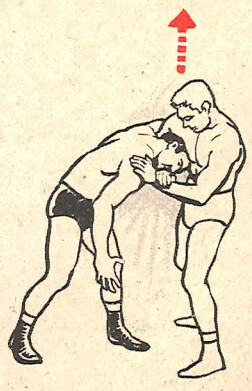
Pour appliquer cette prise, vous devez pousser la tête de votre adversaire des deux mains et vers le bas, vous accrochez votre bras droit autour de sa tête comme pour une prise de tête ordinaire. Maintenant placez votre main gauche sur son épaule droite. Amenez votre avant bras droit contre sa figure et accrochez votre main droite à votre poignet gauche. Pour exercer une pression, vous soulévez simplement votre bras droit pendant que vous pressez vers le bas avec la main gauche sur son épaule. Cela écrasera votre avant bras droit sur son oreille gauche et sur l'os maxilaire, lui causant un mal insupportable. A ce moment il est facile de l'amener au sol.



1) Bondissez et pressez lui la tête vers le bas avec vos deux mains.



2) Accrochez votre bras droit autour de sa tête, de sorte que l'arrière de sa tête soit en dessous de votre aisselle.

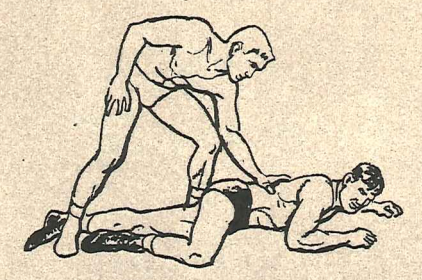


3) Placez votre main gauche sur son épaule droite et agrippez votre poignet gauche à votre main droite. Soulevez votre avant-bras droit et amenez-le au sol.

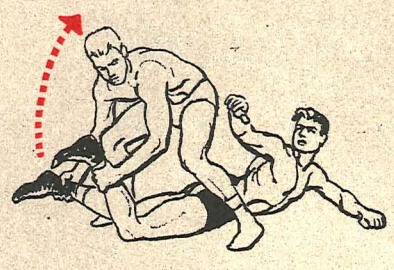
PRISES ESTROPIANTES AU SOL

CASSURES ARRIERES

Utilisez cette prise de lutte dévastatrice pour estropier votre adversaire si votre vie est en jeu, vous devez lui briser le dos. Cette prise est tellement dangereuse qu'elle est illégale dans toutes les luttes d'amateurs et de professionnels. Cependant, des professionnels l'utilisent jusqu'à un certain point sur leur adversaire. S'ils la poussaient à fond ils pourraient aisément briser un dos d'homme et à toute moins déchirer une grande partie des ligaments vitaux en causant de sérieuses lésions. Pour appliquer ces prises dangereuses, vous devez d'abord abattre votre adversaire la face au sol. Ensuite l'enjamber, vous baisser et lui agripper les chevilles, les attirer vers le haut et en arrière avec toute votre force. A l'exercice allez-y doucement pour ne pas blesser votre partenaire.



1) Abattez votre adversaire la face au sol avec l'un des abattages que vous avez appris.

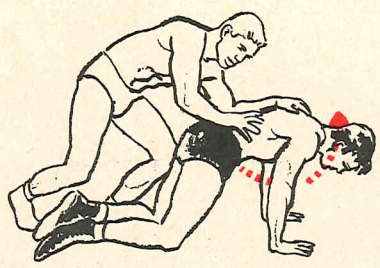


2) Enjambez le corps de votre adversaire, mettez-vous face à ses pieds. Baissez-vous et agrippez lui les chevilles.

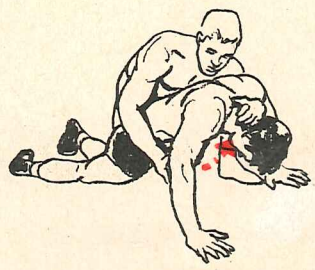
3) Soulevez-lui les jambes jusqu'à lui arquer le dos. Alors penchez-vous de tout votre poids en arrière pour donner plus de forces à votre traction.

NELSON ENTIER

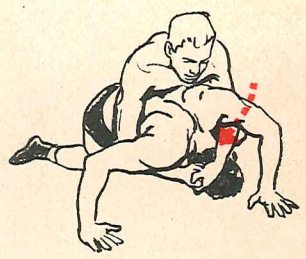
Il est possible de briser le cou d'un homme par cette brise effroyable. Elle est complètement défendue dans la lutte d'amateurs et si les professionnels l'utilisent ils s'arrêtent avant que des dommages soient infligés à leur adversaire. Cette prise peut être appliquée à votre victime qu'elle soit debout, agenouillée ou étendue. Vous vous placez simplement derrière lui, vous glissez vos bras sous lui, vous placez vos mains dans sa nuque et vous poussez vers le bas. Il est possible ainsi d'user d'assez de force pour briser le cou de l'homme ou pour lui causer de sérieuses lésions aux muscles, tendons ou ligaments.



1) Poussez votre adversaire au sol dans une position agenouillée et appuyez de votre poids sur son dos.



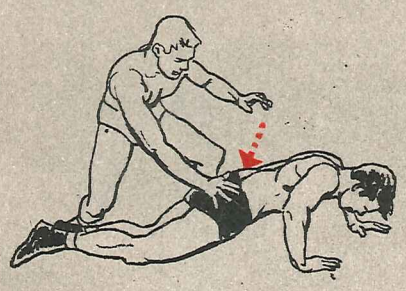
2) Tombez en avant en collant votre corps sur le dos de votre adversaire et glissez vos bras sous lui et dans sa nuque.



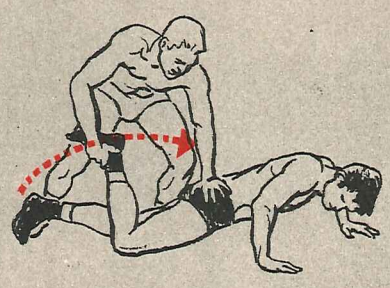
3) Joignez les mains fortement et appuyez de toute votre force la tête de votre adversaire vers le bas.

PRISE D'ORTEILS

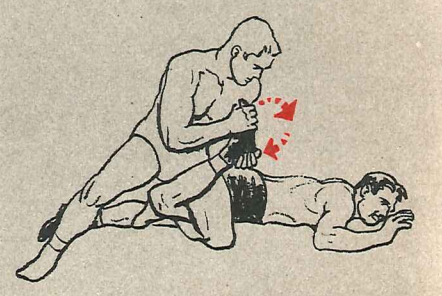
Ceci est une prise de style professionnel, qui peut faire autant de mal que vous le souhaitez. Pour l'appliquer à votre adversaire vous devez le pousser les mains et les genoux au sol. Vous placez alors votre main gauche sur ses fesses et agrippez sa cheville droite. En soulevant cette cheville vous passez votre jambe gauche au dessus de sa cuisse droite et vous poussez vers le bas ses orteils droits. Si vous désirez lui faire plus mal, vous prenez ses orteils avec la main gauche, son talon avec la main droite, vous tordez sa cheville en poussant vers le bas. Vous pouvez aisément estropier un homme avec cette prise destructive.



1) Poussez votre adversaire les mains et les genoux au sol et appuyez vos mains sur ses fesses pour le maintenir au sol.



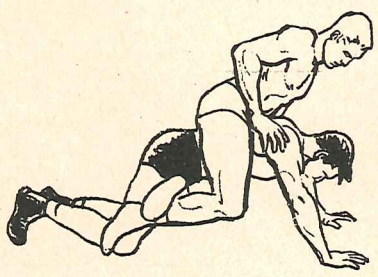
2) Poussez le vers le sol avec la main gauche et attrapez lui la cheville droite. Soulevez lui la cheville.



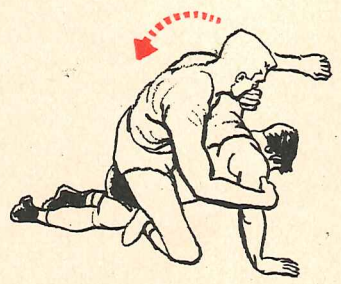
3) Passez votre pied gauche au-dessus de sa jambe droite, et glissez votre jambe gauche sous sa cuisse droite. Agrippez lui le talon droit avec votre main gauche et, les orteils avec la main droite. Tordez et poussez vers le bas.

CISEAUX AU CORPS, CLEF DU BRAS ET POUSSEE AU MENTON

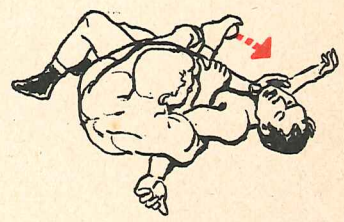
Ceci est une dangereuse "triple prise" qui peut en même temps briser les côtes de votre adversaire, lui couper la respiration, disloquer ses coudes et tordre son cou. Vous pouvez l'appliquer si vous roulez ensemble au sol, ou après que vous ayez projeté au sol votre adversaire. Dans l'une ou l'autre position, debout ou au sol, glissez vos jambes autour de mi-corps de votre adversaire et croisez les pieds. Ensuite faite une clef du bras sur son bras coincé et poussez, de votre main libre, sous son menton. Lorsqu'il sera forcé de se laisser aller sur le dos vous pouvez exercer une pression plus forte sur sa tête pendant que vous basculez en raidissant vos jambes. En exerçant une pression sur son bras vous soulevez la jointure avec votre avant-bras. Pour appliquer une pression sur son cou, vous poussez son menton vers le haut.



1) Forcez votre adversaire à s'abattre sur les mains et les genoux. Glissez vos jambes autour de lui à mi-corps et croisez vos pieds.



2) Attrapez lui le bras gauche et tirez-le sous votre aisselle droite. Placez votre avant-bras droit sous son coude. Etendez-vous en travers et placez votre main droite sur votre bras gauche.

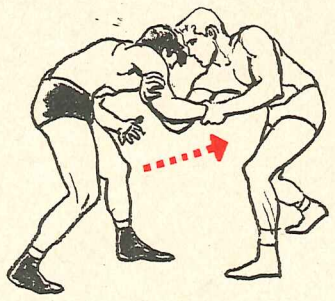


3) Tendez tout droit votre main gauche et placez votre paume sous son menton. Maintenant, serrez fort avec vos jambes, soulevez votre avant-bras droit en pressant vers le bas, avec la main droite, et poussez son menton vers le haut avec votre main gauche.

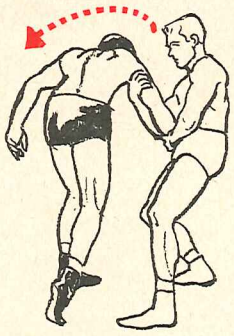
PRISES PAR L'ARRIERE

TRACTION DU BRAS

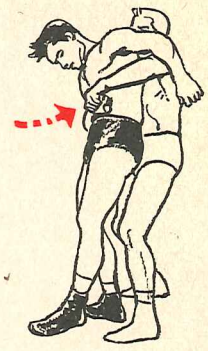
Ceci est la plus simple des méthodes pour parvenir derrière votre adversaire. Elle est souvent utilisée par les amateurs et professionnels en lutte. Vous trouver derrière l'assaillant vous donne un avantage, parce qu'il est extrêmement difficile, pour n'importe qui, de se protéger d'une attaque par derrière. Quand votre adversaire vient vers vous les mains en avant, attrapez-lui le poignet droit avec votre main gauche et accrochez votre main droite, par en dessous, dans le haut de son bras gauche. Maintenant, vous tirez de la main droite et poussez son bras gauche juste devant vous, en l'obligeant à se retourner. Lachez alors la main gauche, faites un pas derrière lui et entourez-lui la poitrine de vos bras.



1) Attrapez le poignet droit de votre adversaire avec votre main gauche. Agrippez lui avec votre main droite le bras gauche par en-dessous et en haut.



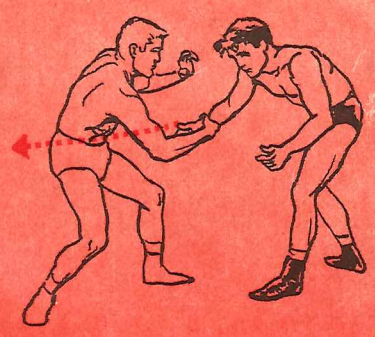
2) Tirez avec votre main droite et poussez son bras droit devant vous, en l'obligeant à se retourner.



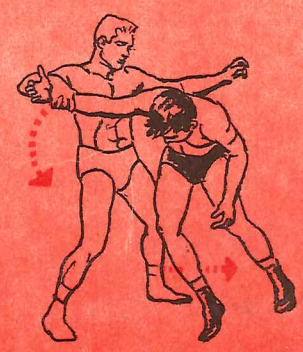
3) Faites un pas derrière lui, vers la gauche, et entourez lui la poitrine de vos bras.

TIREZ VERS VOUS ET PASSEZ DERRIERE

Ceci est un autre moyen simple et efficace pour vous mettre derrière votre adversaire. Cette fois, allez de l'avant des deux mains et attrapez lui le poignet droit. Tirez-le vers vous et soulevez-lui le bras devant votre poitrine. Pendant que vous l'attirez ainsi, vous faites un pas vers la gauche et vous lui entourez par l'arrière la poitrine de vos bras. Ceci est plus efficace encore si vous pouvez attraper votre adversaire quand il se lance vers vous, car alors il a déjà tendance à se diriger vers la droite et vous pouvez tirer directement pour l'attirer dans votre étau.



1) Attrapez le poignet droit de votre adversaire avec vos deux mains.

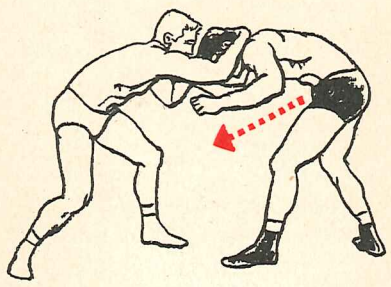


2) Tirez le fort vers vous et soulevez lui le bras à front de votre corps.

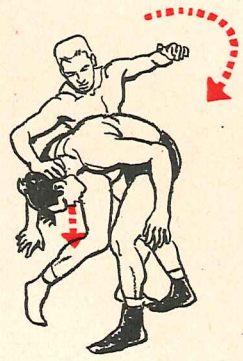
3) Quand il est attiré, faites un pas derrière lui, vers votre gauche et, jetez lui vos bras autour de la poitrine.

POUSSEZ SA TETE VERS LE BAS ET BONDISSEZ DERRIERE LUI

Cette méthode pour parvenir derrière votre adversaire est spécialement efficace s'il s'élance vers vous, tête baissée. Tout ce que vous avez à faire est de sauter, de placer vos deux mains derrière sa tête, de poussez fort vers le bas, et de virer vers votre gauche. Cette poussée et ce virage combinés le propulseront vers le bas et en avant et l'obligeront à tourner un peu vers votre droite, ce qui vous aidera à vous placer derrière lui, par votre gauche, pour jeter vos bras autour de sa poitrine.



1) Quand votre adversaire vient vers vous, bondissez et placez les deux mains derrière sa tête. Poussez vers le bas.

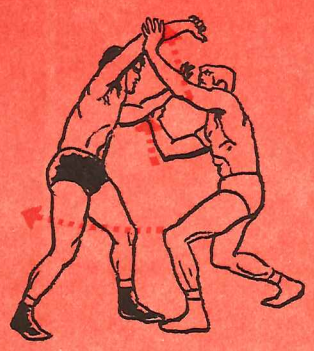


2) Pendant que vous poussez avec vos mains vers le bas, sautez vers la gauche et contournez votre adversaire.

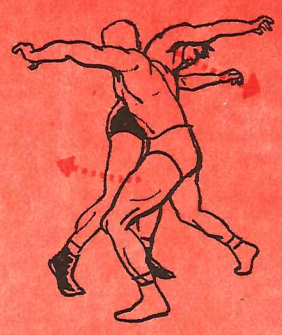
3) Mettez-vous rapidement derrière lui et entourez sa poitrine de vos bras.

POUSSEZ-LUI LES BRAS EN L'AIR ET GLISSEZ VOUS DERRIERE LUI

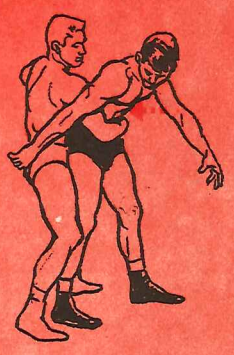
Le "passer derrière" est préférable à utiliser si votre adversaire vient vers vous les bras raides ou un peu élevés. Il peut être aussi utilisé vis-à-vis d'un boxeur qui agirait ainsi. Votre adversaire approche, baissez-vous et passez vos mains sur le dessous de ses bras. Poussez ses bras vers le haut et vers votre droite. Cela vous permettra déjà de le faire pivoter partiellement. Alors faites vivement un pas tournant vers votre gauche ce qui vous placera derrière votre adversaire. Jetez lui vos bras autour de la poitrine. Dans cette position vous pouvez lui appliquer de nombreuses tactiques dévastatrices de lutte.



1) Quand votre adversaire vient vers vous, baissez vous un peu et placez vos mains en dessous de ses bras, un peu au-dessus des coudes.



2) Redressez-vous, poussez ses bras en l'air et vers votre droite avec toute la force possible.

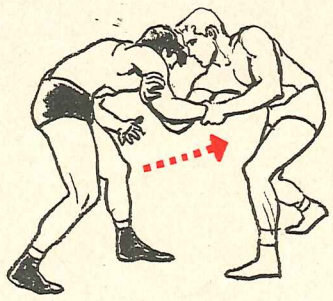


3) Faites vivement un pas à gauche en tournant autour de votre adversaire et, en même temps, jetez lui vos deux bras autour de la poitrine.

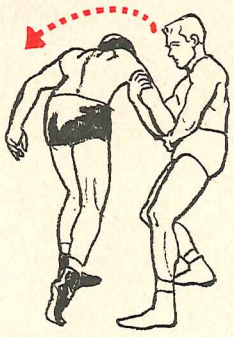
PRISES PAR L'ARRIERE

TRACTION DU BRAS

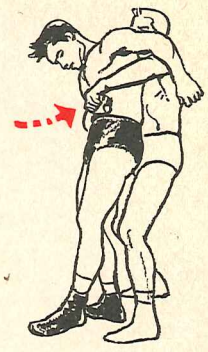
Ceci est la plus simple des méthodes pour parvenir derrière votre adversaire. Elle est souvent utilisée par les amateurs et professionnels en lutte. Vous trouver derrière l'assaillant vous donne un avantage, parce qu'il est extrêmement difficile, pour n'importe qui, de se protéger d'une attaque par derrière. Quand votre adversaire vient vers vous les mains en avant, attrapez-lui le poignet droit avec votre main gauche et accrochez votre main droite, par en dessous, dans le haut de son bras gauche. Maintenant, vous tirez de la main droite et poussez son bras gauche juste devant vous, en l'obligeant à se retourner. Lachez alors la main gauche, faites un pas derrière lui et entourez-lui la poitrine de vos bras.



1) Attrapez le poignet droit de votre adversaire avec votre main gauche. Agrippez lui avec votre main droite le bras gauche par en-dessous et en haut.



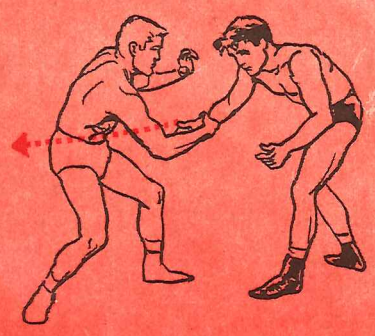
2) Tirez avec votre main droite et poussez son bras droit devant vous, en l'obligeant à se retourner.



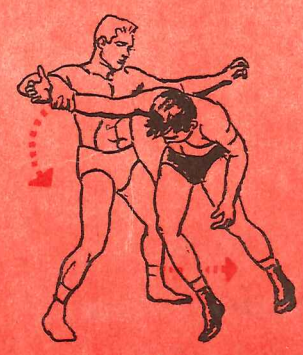
3) Faites un pas derrière lui, vers la gauche, et entourez lui la poitrine de vos bras.

TIREZ VERS VOUS ET PASSEZ DERRIERE

Ceci est un autre moyen simple et efficace pour vous mettre derrière votre adversaire. Cette fois, allez de l'avant des deux mains et attrapez lui le poignet droit. Tirez-le vers vous et soulevez-lui le bras devant votre poitrine. Pendant que vous l'attirez ainsi, vous faites un pas vers la gauche et vous lui entourez par l'arrière la poitrine de vos bras. Ceci est plus efficace encore si vous pouvez attraper votre adversaire quand il se lance vers vous, car alors il a déjà tendance à se diriger vers la droite et vous pouvez tirer directement pour l'attirer dans votre étau.



1) Attrapez le poignet droit de votre adversaire avec vos deux mains.

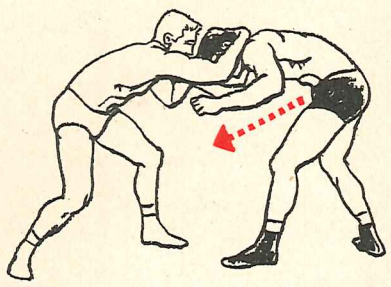


2) Tirez le fort vers vous et soulevez lui le bras à front de votre corps.

3) Quand il est attiré, faites un pas derrière lui, vers votre gauche et, jetez lui vos bras autour de la poitrine.

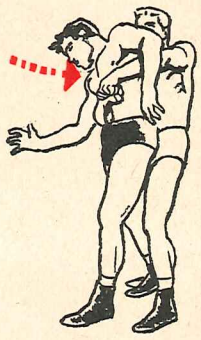
POUSSEZ SA TETE VERS LE BAS ET BONDISSEZ DERRIERE LUI

Cette méthode pour parvenir derrière votre adversaire est spécialement efficace s'il s'élance vers vous, tête baissée. Tout ce que vous avez à faire est de sauter, de placer vos deux mains derrière sa tête, de poussez fort vers le bas, et de virer vers votre gauche. Cette poussée et ce virage combinés le propulseront vers le bas et en avant et l'obligeront à tourner un peu vers votre droite, ce qui vous aidera à vous placer derrière lui, par votre gauche, pour jeter vos bras autour de sa poitrine.



1) Quand votre adversaire vient vers vous, bondissez et placez les deux mains derrière sa tête. Poussez vers le bas.

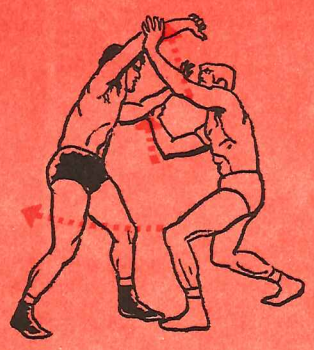
2) Pendant que vous poussez avec vos mains vers le bas, sautez vers la gauche et contournez votre adversaire.



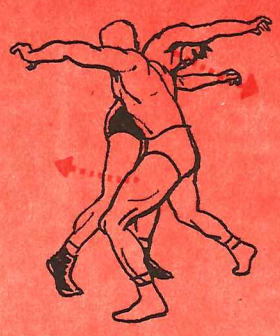
3) Mettez-vous rapidement derrière lui et entourez sa poitrine de vos bras.

POUSSEZ-LUI LES BRAS EN L'AIR ET GLISSEZ VOUS DERRIERE LUI

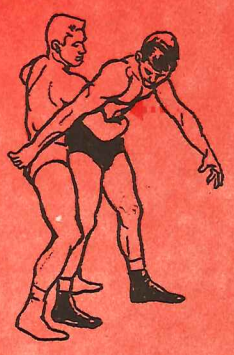
Le "passer derrière" est préférable à utiliser si votre adversaire vient vers vous les bras raides ou un peu élevés. Il peut être aussi utilisé vis-à-vis d'un boxeur qui agirait ainsi. Votre adversaire approche, baissez-vous et passez vos mains sur le dessous de ses bras. Poussez ses bras vers le haut et vers votre droite. Cela vous permettra déjà de le faire pivoter partiellement. Alors faites vivement un pas tournant vers votre gauche ce qui vous placera derrière votre adversaire. Jetez lui vos bras autour de la poitrine. Dans cette position vous pouvez lui appliquer de nombreuses tactiques dévastatrices de lutte.



1) Quand votre adversaire vient vers vous, baissez vous un peu et placez vos mains en dessous de ses bras, un peu au-dessus des coudes.



2) Redressez-vous, poussez ses bras en l'air et vers votre droite avec toute la force possible.

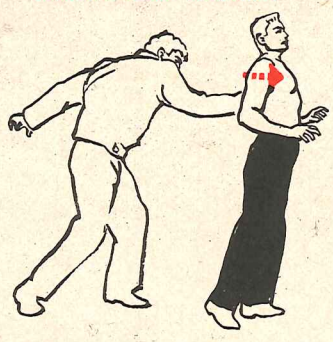


3) Faites vivement un pas à gauche en tournant autour de votre adversaire et, en même temps, jetez lui vos deux bras autour de la poitrine.

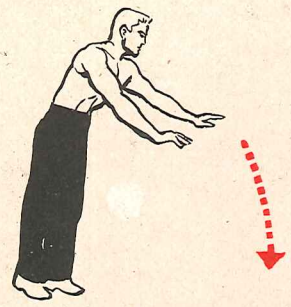
COMMENT TOMBER SANS SE BLESSER

Vous ne savez jamais si vous allez être attaqué, de front, par derrière ou sur le côté. Une poussée, un coup, une traction imprévisible peut vous abattre. Si vous ne savez pas comment tomber, vous vous blesserez certainement et la bataille sera finie avant de commencer. Cependant si vous savez comment "tomber en boulant", vous serez capable de rebondir au sol comme une balle de caoutchouc et de retomber sur le dos de votre adversaire.

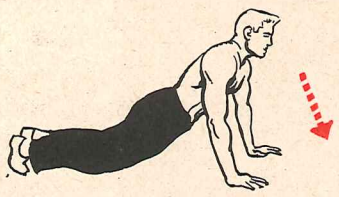
CHUTE VERS L'AVANT



1) Vous êtes tout droit, votre adversaire vous cogne par derrière ce qui vous déséquilibre vers l'avant.

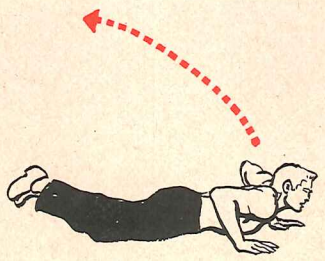


2) Laissez-vous aller vers l'avant, tendez vos bras et mains devant vous pour briser la force de l'impact.



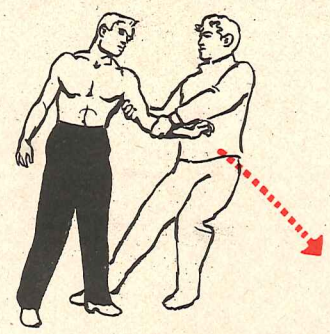
3) Quand vos mains touchent le sol, laissez plonger votre corps de manière à ce que vos cuisses entrent en contact avec le sol.

4) Fléchissez les bras et arrondissez le dos de manière à ce que votre estomac soit en contact avec le sol.

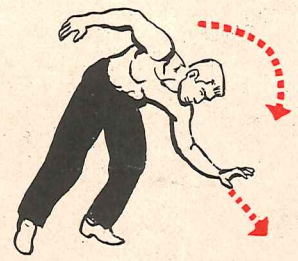


5) Fléchissez un peu plus les bras et laissez votre poitrine toucher le sol. Le but est d'étaler la force de votre chute sur la plus grande étendue possible pour qu'aucun endroit du corps ne se cogne seul brutalement et pour que les muscles des bras absorbent la plus grande partie du choc.

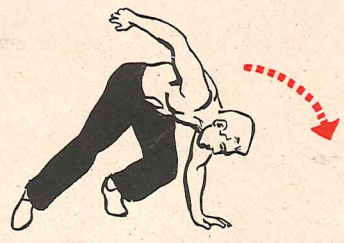
CHUTE VERS L'AVANT ET CULBUTE



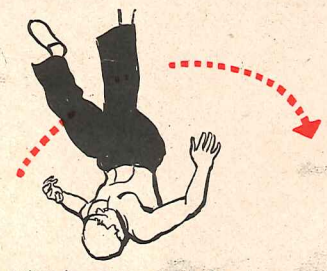
1) Votre adversaire agrippe l'un de vos bras et vous tire vers l'avant, vous êtes donc sur le point de tomber face à terre.



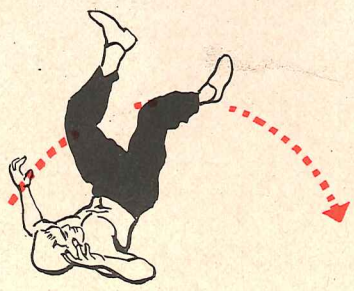
2) Faites du pied gauche un pas en avant, penchez le corps en avant et touchez le sol des mains.



3) Placez une main de chaque côté de votre pied gauche et pliez légèrement votre genou gauche.



4) Faites entrer le menton dans la poitrine, rentrez votre épaule gauche et culbutez sur le dos par dessus votre épaule gauche.

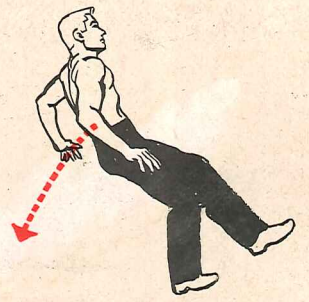


5) Continuez le culbute, le dos arrondi et remettez vous vite sur pieds.

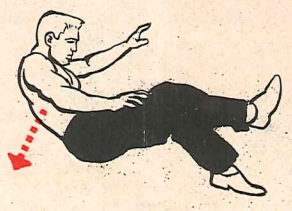
Le but est d'absorber — ou d'atténuer — le choc de votre chute au moment de votre culbute vers l'avant ; et de vous remettre vite sur pieds.

CHUTE VERS L'ARRIERE

1) Votre adversaire vous heurte par devant et vous déséquilibre en arrière.

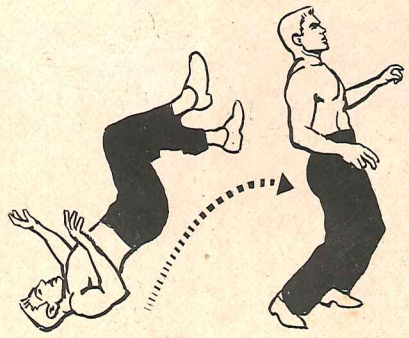


2) Vous vous laissez aller en arrière, mais vous levez les bras vers l'avant et vous ployez les genoux.

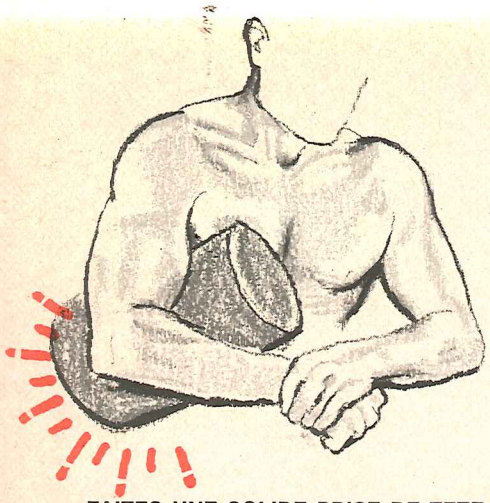


3) Vous fléchissez un peu plus les genoux, vous arrondissez votre dos et vous tombez sur le derrière.

4) Quand vos fesses touchent le sol, vous roulez en arrière, le dos arrondi, le menton éloigné de votre poitrine, et vous étendez les mains au sol.



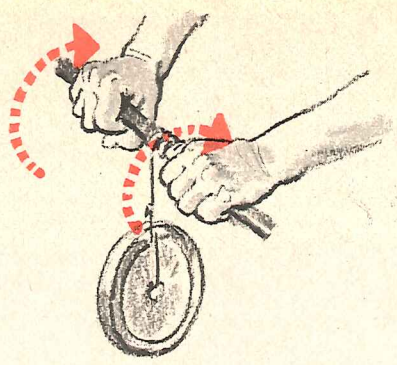
5) Aplatissez au sol vos mains et avant-bras à quinze cm de vos côtes, les coudes légèrement pliés vous laissez venir vos genoux au-dessus de la micorps. Ce mouvement ne va pas seulement absorber le choc de votre chute, il mettra vos pieds en parfaite position pour les lancer sur votre assaillant s'il veut vous tomber dessus. De cette position vous pouvez rapidement vous remettre sur pieds.



FAITES UNE SOLIDE PRISE DE TETE

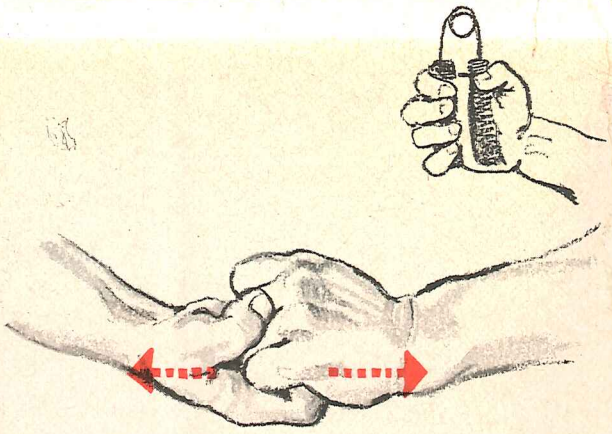
Voici comment obtenir une formidable force serrante pour placer une prise de tête capable d'étouffer et même rendre inconscient votre adversaire.

Prenez un ballon de football, du basketball (ou autre) sous votre bras droit et accrochez votre main gauche à votre poignet. Pressez de toute votre force et essayez d'aplatir la balle. Si cette balle est gonflée à bloc, il est préférable de laisser échapper un peu d'air pour lui donner un peu d'élasticité. Pratiquez de même avec le bras gauche.



COMMENT DEVELOPPER UNE ETREINTE VICIEUSE

Peu importe que vos mains et bras soient faibles, vous pouvez acquérir une étreinte capable de casser un os rien que par cet exercice. Tout ce dont vous avez besoin est un "rouleau à poignet", qui consiste en une pièce de bois ronde ayant une corde fixée en son milieu et un poids fixé au bout de cette corde. Vous tenez le bâton des deux mains et vous faites tourner le poids en pliant les poignets autour du bâton. Tenez le bâton avec les paumes vers le bas. Balancez le poids vers le haut et faites le tourner par dessus le bâton au moyen de vos poignets. Faites la même chose avec les paumes dirigées vers le haut. Ensuite, faites le avec une paume vers le bas et l'autre paume vers le haut. Plus vous répéterez cet exercice plus fort vous deviendrez.

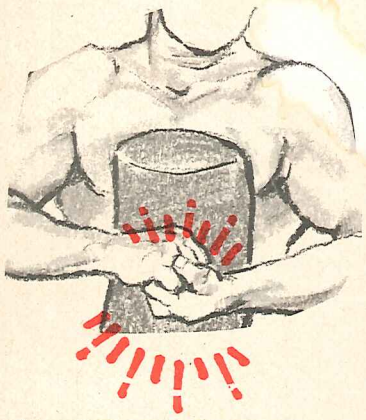


ACQUEREZ UNE PRISE DE MAINS "EN FER"

Vous pouvez obtenir des doigts d'acier en pratiquant ces 2 exercices :

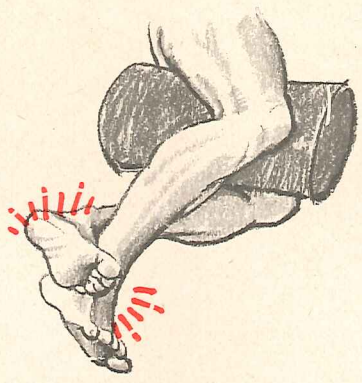
1) Prenez une "poignée exerciseur" dans chaque main et serrez, faites le des deux mains en même temps et faites le encore et encore. Continuez jusqu'à fatigue, prenez un moment de répit et puis recommencez la même chose. Faites trois séries de plusieurs répétitions si vous le pouvez.

2) Accrochez vos mains l'une à l'autre et tâchez de les détacher, en tirant. Utilisez des accrochages différents, afin d'être capable de maintenir n'importe quel accrochage que vous seriez ammener à devoir employer.



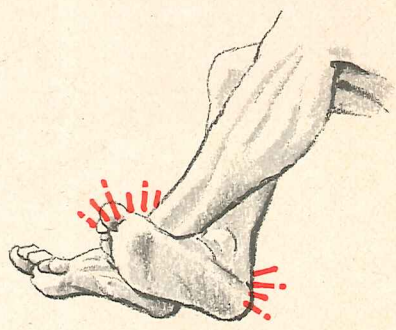
RENFORCEZ VOS MUSCLES POUR UNE "ETREINTE D'OURS"

Voici comment développer une force d'écrasement de gorille. Entourez de vos bras un gros sac plein (ou autre pouvant faire office). Accrochez vos mains ensemble et pressez l'objet dans votre poitrine. Pensez que c'est un homme et que vous allez le presser au point de lui faire rendre l'âme. Serrez avec toute la force que vous pouvez, alors relaxez-vous et recommencez de nouveau. Essayez de maintenir votre pression un peu plus longtemps chaque fois.



OBTENEZ PLUS DE PUISSANCE DANS VOS "PRISES EN CISEAUX"

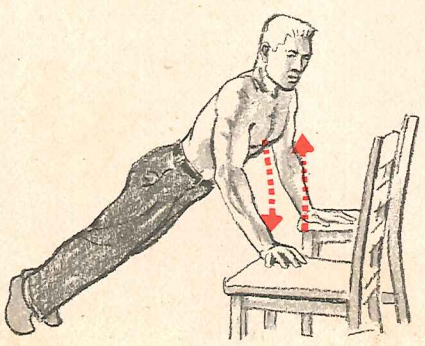
Entourez de vos jambes un gros sac rempli. Accrochez vos pieds l'un à l'autre, tordez votre corps et essayez de rapprocher vos genoux. En même temps, raidissez vos jambes et essayez de les rapprocher Imaginez que vos genoux écrasent un adversaire vicieux et. que vous allez lui faire rendre l'âme.



DEVELOPPEZ LE CROCHETAGE DEVASTATEUR DES PIEDS

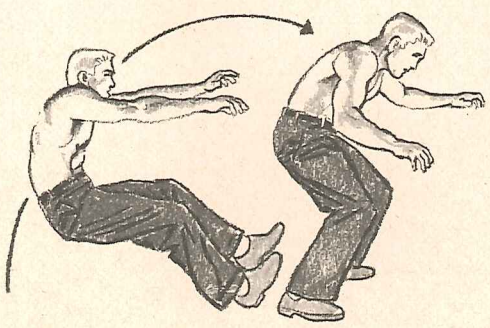
Ceci est le même crochet des jambes que celui pratiqué pour la "prise en ciseaux". Cependant je vous demande d'accorder spécialement votre attention à celui-ci, car plus fort vos pieds s'accrochent, plus destructif est votre ciseaux des jambes. Entourez de vos jambes un gros sac rempli, mais, cette fois, concentrez vous à mettre le plus de force possible dans vos pieds. Entourez le sac à différentes hauteurs entre les jambes afin que le levier de votre accrochage de pieds change chaque fois, serrez de toute la force que vous avez.

COMMENT RENFORCER VOS MUSCLES POUR VOUS REDRESSER RAPIDEMENT APRES UNE CHUTE



FLEXION ENTRE DEUX CHAISES

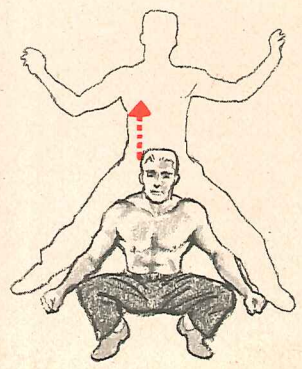
Si vous tombez en avant sur le sol, vous avez besoin de forts muscles aux bras pour amortir la chute et pour vous remettre rapidement sur vos pieds. Voici un formidable exercice pour obtenir une force de projectile dans vos muscles de poussée. Placez 2 chaises écartées l'une de l'autre de 50 cm. Placez une main sur chaque chaise et raidissez votre corps. Abaissez votre poitrine vers les chaises en pliant les bras et en amenant votre poitrine jusqu'à niveau des chaises. Maintenant, tendez vos bras, pliez les à nouveau et continuez ainsi jusqu'à fatigue. Arrêtez-vous un moment, puis recommencez.



RETABLISSEMENT DE COMMANDO

Ce superbe exercice de commando vous aidera à vous remettre sur pieds, et en action, à la vitesse d'un hurricane, si vous avez été projeté au sol ou si étés tombé sur le dos durant un combat de vie ou de mort.

Couchez vous à plat sur le dos. Redressez vous rapidement et tendez les bras en avant. Poussez en même temps vos pieds sous vous et mettez-vous debout dans la position de base de lutte (montrée à la page 7). Asseyez vous de nouveau, basculez votre dos sur le sol et tendez à nouveau vos jambes. Répétez cet exercice encore et encore, en essayant d'aller de plus en plus vite.



BONDS EN FLEXION

Des jambes fortes, rapides comme un tigre ou un projectile, sont les choses principales pour un rapide rétablissement. Voici un exercice qui vous donnera une détente puissante des jambes et qui vous aidera à vous redresser, à la vitesse d'un train express, d'une chaise ou du sol.

Ecartez vos pieds d'environ 35 cm l'un de l'autre, accroupissez vous vers le sol et projetez-vous aussi haut que vous le pouvez en détendant soudainement vos jambes. Essayez de faire cela avec des flexions différentes. Démarrez en pliant vos genoux de 2 cm et redressez vous, puis de 4 cm et redressez vous, puis de six, de huit, de dix centimètre et ainsi de suite, tant que vous arriviez à une flexion complète comme le montre le croquis.

Comment abattre un adversai

N'ayez pas peur si vous êtes plus petit et plus faible que votre assaillant. Mêm

ETREINTE D'OURS DE FACE

Ceci est une prise favorite pour l'homme ayant des bras puissants. Il entourera votre poitrine de ses bras, nouera ses mains derrière vous et vous serrera tant qu'il pourra. Au début il vous écrasera les basse-côtes, plus flexibles et il pressera de son corps sur votre poitrine. S'il peut presser assez fort il vous coupera le souffle, vous empêchant ainsi de respirer. S'il peut maintenir assez longtemps cette pression vous vous évanouirez par manque d'oxygène.

GENOUX DANS LES PARTIES
La manière la plus simple pour vous dégager de cette prise destructive est de lever un de vos genoux et de le lancer, aussi fort que possible, dans ses parties.

COUP SUR LE TIBIA
Un coup vigoureux sur son tibia est aussi persuasif. Cependant ne vous arrêtez pas à un seul coup... continuez jusqu'à ce qu'il abandonne.

FRAPPEZ DES PAUMES SUR LES OREILLES
Tendez vos mains ouvertes chaque côté de ses ore Lancez vos deux paumes toute votre force, sur ses les. Le mal sera affreux rendra sourd.

ETREINTE D'OURS PAR DERRIERE

Un grand attaquant va peut être vous tomber dessus par derrière et lancer ses grands bras autour de votre corps pour essayer de vous étouffer en serrant. S'il vous attaque par surprise, il peut aussi vous briser certaines côtes. Retenir votre respiration ne vous aidera pas, car tout ce qu'il fera finira bien par vous étouffer et vous finirez même par vous évanouir. Vous devez faire quelque chose de dévastateur et le faire vite.

ECRASEZ VOTRE TALON SUR SON COUP DE PIED
Au moment où il passe ses bras autour de votre poitrine, levez un pied et lancez avec toute la force que vous pouvez y mettre votre talon vers le bas sur son cou de pied.

ASSEYEZ-VOUS SOUDAINEMENT
Levez en même temps les deux pieds du sol et tenez vos jambes aussi raides que possible. Si en même temps vous relevez les deux bras vous glisserez hors de sa prise.

BALANCEZ-LE AU-DESSUS DE VOTRE TETE

Lancez vos 2 mains en a et joignez les derrière sa Penchez-vous en avant, fort des deux mains vers le redressez vos hanches et b cez votre attaquant au-dess votre tête.

USAGE VIOLENT DE VOS MAINS

Pendant que votre assaillant occupe ses mains pour vous agripper ou vous maintenir, utilisez les vôtres pour abattre ou paralyser celui qui vous attaque. Je vous ai déjà donné plusieurs tactiques efficaces des mains et je vous en apprendrai plus encore dans votre leçon de Karate. Si vous êtes attaqué par quelqu'un qui a un entrainement de lutte, il est important que vous utilisiez vis-à-vis de lui des tactiques inhabituelles, pour qu'il ne sache pas comment vous contrer.

BAS DE LA MAIN SOUS LE NEZ

Lancez le bas de votre main directement sous son nez. Ce coup lui applatira la lèvre supérieure et lui écrasera le nez.

ENFONCEMENT DES POUCES SOUS LE MENTON

Lancez vos deux poings mais en laissant vos deux pouces pointés. Enfoncez vos deux pouces sous la menton de votre adversaire en lui serrant la gorge.

JOINTURES DES DOIGTS DANS LES REINS

Fermez un poing les jointures des doigts proéminentes. Lancez votre poing, les jointures en avant, entre les côtes, à hauteur des reins, dans le dos de votre attaquant et vrillez en même temps.

COUP DE POING EN MART SUR LA BOUCHE

Fermez votre poing. Frapp vers le bas du côté extéri sur sa bouche tout comme votre poing était un marteau lon. Ce coup en écrasant lèvres sera extrêmement d loureux.

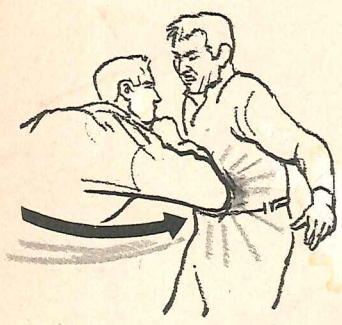
même s'il a deux fois votre taille

est un lutteur ou un boxeur entrainé, ces tactiques brutales le mettront à votre merci.

UTILISEZ VOS COUDES COMME DES PISTONS

LANCEZ VOTRE COUDE SUR LE NEZ

Aucun lutteur ne pensera que vous allez lever le coude pour lui écraser le nez. Aussi, une telle tactique vicieuse l'atteindra par surprise et lui fera lacher prise, voire même, l'étendra pour un bon moment.



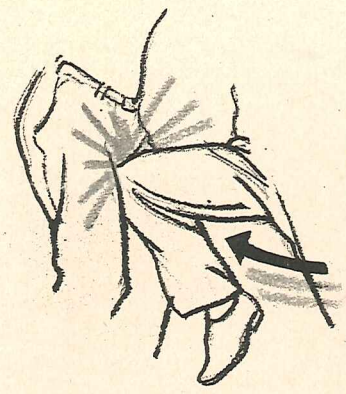
LANCEZ VOTRE COUDE DANS LES CÔTES

La pointe de votre coude lancée avec force dans les côtes de votre assaillant peut lui couper la respiration et lui briser les côtes. A tout le moins cela le fera reculer et lui causera un mal effroyable.

LANCEZ VOTRE COUDE SUR LE COTE DE LA MACHOIRE

Il n'y a pas de moyen plus simple de démolir la machoire de votre assaillant que de le cogner sur le côté de celle-ci avec un de vos coudes. C'est aussi un efficace coup de "knock-out".

HEURTEZ VOTRE ATTAQUANT AVEC VOS GENOUX



LANCEZ VOTRE GENOU DANS SES PARTIES

Un coup de votre genou dans la région de ses parties vitales suffit à abattre n'importe quel homme et à le faire s'évanouir.

LANCEZ VOTRE GENOU DANS LE BAS DE SON DOS

Même un léger coup de genou à cet endroit peut abimer les vertèbres et froisser les muscles inférieurs.

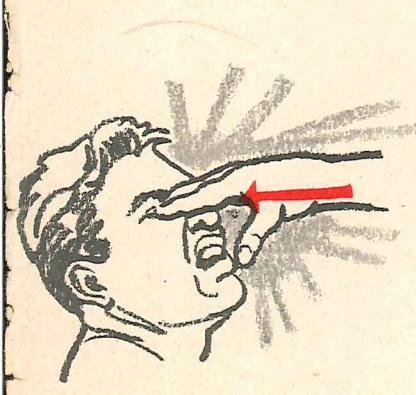
COGNEZ VOTRE GENOU DANS SA FIGURE

Poussez avec la main la tête de votre assaillant vers le sol et en même temps, lancez votre genou dans sa figure.

VOTRE GENOU SUR SA FIGURE

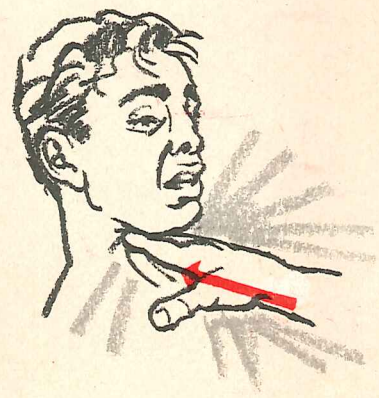
Il n'y a pas de moyen plus facile pour maintenir un homme au sol que de vous agenouillez sur le côté de sa figure.

VOS DOIGTS SONT EGALEMENT DES ARMES BARBARES



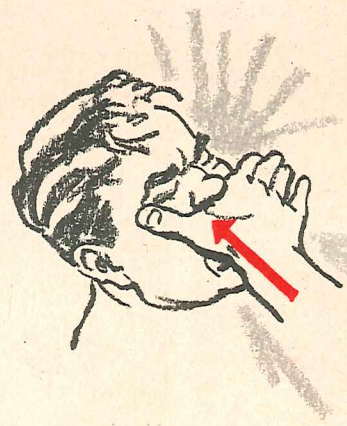
LANCEMENT DES DOIGTS DANS LES YEUX

Un simple lancement des doigts dans les yeux est suffisant pour abattre l'homme le plus fort.



LANCEMENT DES DOIGTS DANS LA GORGE

Un simple petit coup l'étouffera et un coup plus fort peut temporairement paralyser sa respiration. Un coup violent peut même le tuer pour de bon.

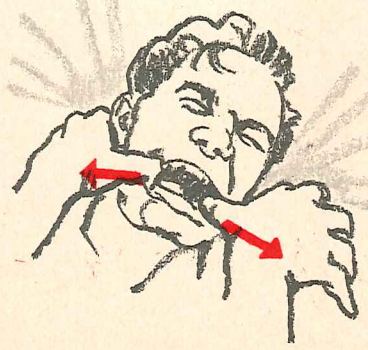


LANCEMENT DE LA MAIN SOUS LE NEZ

Levez soudainement le bras comme si vous vouliez lui prendre le nez, mais raidissez votre main et lancez la de toutes votre force en dessous du nez.

TORDEZ LUI LES OREILLES

Levez les bras et agrippez lui l'une ou l'autre oreille (ou les deux). Tordez les de droite à gauche jusqu'à ce qu'il crie de douleur.



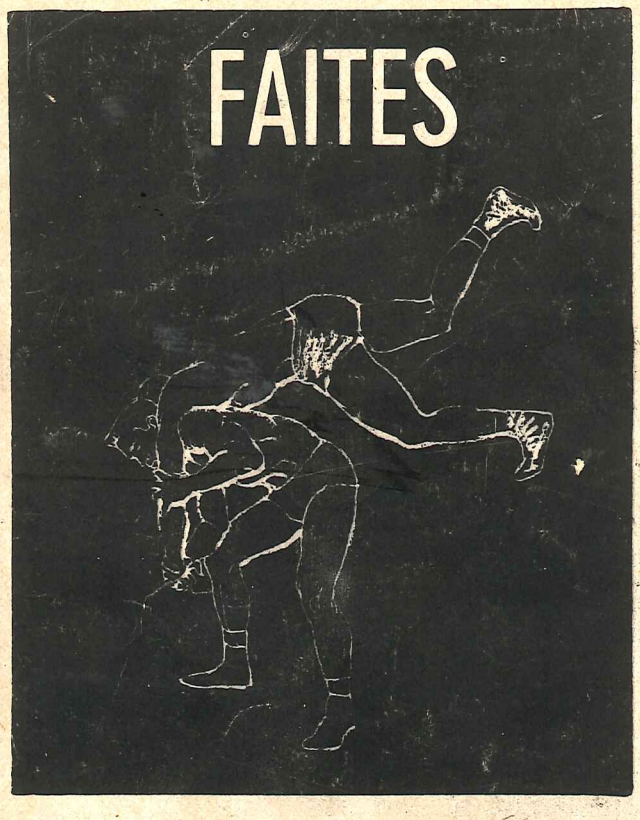
ATTAQUEZ SA BOUCHE

Glissez vos pouces dans la bouche de votre assaillant et accrochez les à l'intérieur de ses joues. Tirez fort de chaque côté vers l'extérieur.

ACCROCHEZ DEUX DOIGTS DANS SES NARINES

Passez une main au dessus de sa tête, glissez deux doigts dans ses narines et tirez fort.

FAITES



1. Tenez vous en parfaite condition physique.
2. Pratiquez les plus efficaces prises et renversements.
3. Tenez votre adversaire à distance.
4. Bougez pour lui rendre difficile de vous agripper.
5. Allez autant que possible derrière votre assaillant.
6. Fortifiez tous vos importants muscles de combat.
7. Tenez vous tout le temps en parfait équilibre.
8. Apprenez comment contrer les plus efficaces prises de lutte.
9. Apprenez comment tomber sans vous blesser.
10. Faites usage des tactiques de combat les plus barbares et des prises illégales.
11. Pensez vite et agissez vite quand vous êtes attaqué.
12. Abattez votre adversaire aussi vite et aussi efficacement que possible.

NE FAITES PAS

1. Ne combattez jamais un lutteur selon son propre jeu.
2. Ne laissez pas deviner à votre adversaire ce que vous allez faire.
3. Ne croisez pas vos pieds, ce qui vous ferait tomber.
4. Ne soyez pas excité et ne perdez pas votre calme.
5. Ne vous retournez pas et ne fermez pas les yeux en combattant.
6. Si possible, ne vous laissez pas atteindre par les mains de votre adversaire.
7. N'hésitez pas à utiliser vos poings, coudes, genoux et pieds.
8. N'oubliez pas les centaines d'armes destructives que vous pouvez trouver autour de vous.
9. Ne sous-estimez jamais votre adversaire.
10. Ne prenez pas de risques insensés dans un combat de rue.
11. Ne vous fiez à quiconque vous attaque.
12. N'arrêtez jamais un combat avant que votre assaillant soit complètement hors d'état de nuire.

LA PROCHAINE LEÇON

MON COURS COMPLET DE JUDO ET DE JIU-JITSU

Il fera de vous une barbare machine défensive sans pareil

1) METHODES ORIENTALES DE COMBAT — Je vous apporte des secrets gardés cachés depuis des siècles dans la Chine Ancienne et le Japon. Vous apprendrez comment les experts orientaux mettent hors de combat un guerrier armé et entrainé et le tue avec leurs seules mains. Je vous apporte les plus efficaces, les plus barbares, les plus dévastatrices techniques de combat des mains connues à travers les âges.

2) VITESSE DE L'ECLAIR ET DURETE DESTRUCTIVE — Dans la prochaine leçon vous apprendrez des exercices orientaux spéciaux pour développer vitesse, force, endurance, équilibre, adresse, conduite, coordination et aptitudes au combat d'homme à homme. Dans tout le cours vous recevrez des informations pour utiliser au mieux ces facultés pour annihiler en quelques secondes le plus rude adversaire.

3) TRAVAIL DES PIEDS, CHUTES, POSITION DE COMBAT — Je vous explique exactement comment vous devez vous tenir, comment vous devez déplacer les pieds, comment vous pouvez tomber sans vous blesser. Je vous expliquerai ensuite les meilleures méthodes pour combattre des attaquants qui ont été entrainés en Judo ou Jiu-Jitsu, en lutte, boxe ou toute autre forme de combat.

4) TACTIQUES DEVASTATRICES — Je vous apporte une foule de prises efficaces, coups, crochets, étreintes, coups de main, renversements et autres tactiques barbares qui peuvent abattre d'un coup le plus vicieux voyou. Avec celles-ci vous pouvez rendre le type le plus coriace impuissant, le paralyser, l'estropier ou le faire s'évanouir.